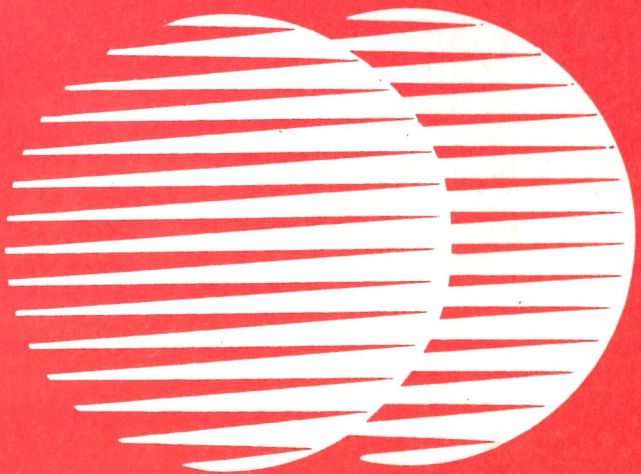
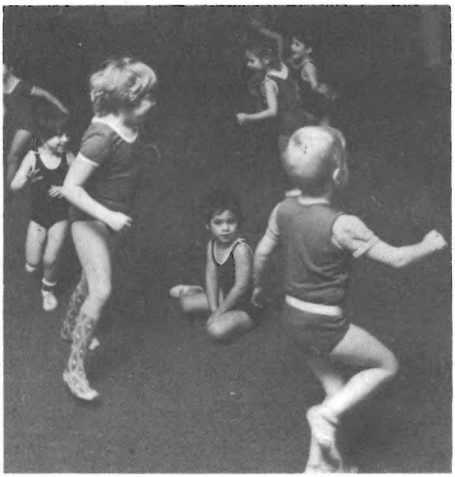
A testnevelés tanítása

XXII. ÉVFOLYAM
1986 | 2
A MŰVELŐDÉSI MINISZTÉRIUM
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA





Boros Jenő felvétele

Felelős szerkesztő:

Nagy Sándor

Szerkesztő bizottság:

Dr. Baksa László
Dr. Burka Endre
Gyenge József
Dr. Nagy György
Pádár Károly
Dr. Székely Gabriella
Dr. Szigeti Lajos
Dr. Takács Ferenc
Ujj Magdolna

Rovatvezetők

Dr. Andor György (Sport és nyelv)
Dr. Csider Tibor (Gyógytestnevelés)
Somorjai László (Riportok)
Szentgyörgyi Zoltán (Ötletek, újdonságok)
Lovas Albert (Képanyag)

E számunk szerzői:

Dr. Andor György nyelvész, Bp.; **Galát János** testnevelő tanár, Kazincbarcika; **dr. Gergely Gyula** osztályvezető, OPI, Bp.; **Kulcsár László** egyetemi adjunktus, TF, Bp.; **Mártonffy András**, Bp.; **dr. Nagy György** egyetemi tanár, TF, Bp.: **Nagy Sándor** testnevelő tanár, Leányfalu; **Sikó Attila** testnevelő tanár, Bp.; **Szentgyörgyi Zoltán** egyetemi testnevelő tanár, Bp.

ISSN 0563—2021

Szerkesztőség: Országos Pedagógiai Intézet, 1046 Budapest VII., Gorkij fasor 17—21. Postafiók 33. Telefon: 211—200 — Kiadja a Tankönyvkiadó, 1363 Budapest V., Szalay u. 10—14. — A kiadásért felelős a Tankönyvkiadó igazgatója. — Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető bármely hírlapkézbesítő postahivatalnál, a Posta hírlapüzleteiben és a Hírlapelőfizetési és Lapellátási Irodánál (HELIR) Budapest, V., József nádor tér 1. 1900 közvetlenül, vagy postautalványon, valamint átutalással a HELIR 215—96162 pénzforgalmi jelzőszámra.
Előfizetési díj egy évre 42,— Ft.
Megjelenik: évente hatszor.

Példányonkénti eladási ára: 7,— Ft.

Universal Nyomda, Eger. 86 1912 4660 pld.
Felelős vezető: Hangácsi József

TARTALOM

Nagy Sándor: Tanterveink folyamatos fejlesztése 33
Dr. Nagy György: A cselekvéstanulásról. 35
Sikó Attila: Folyamatterv a gimnáziumi fiú testnevelés tanításához I. 38
Kulcsár László: A középiskolai tantervi törzsanyag oktatása — talajtorna 44
Galát János: Koedukáció egy gimnáziumban 56
Dr. Gergely Gyula: A példamutató testnevelő tanári munka elismerése 59

TANTERVEINK FOLYAMATOS FEJLESZTÉSE

NAGY SÁNDOR

Az utóbbi években gyakran találkozhattunk a közoktatás folyamatos fejlesztése, a tantervek folyamatos (tovább)fejlesztése, az adaptáció, a korrekció fogalmával és értelmezésével (1). A kezdetben sokszor még csak általános elképzelések napjainkban mind konkrétabb formát öltenek. Olyan folyamatnak lehetünk részesei és szemtanúi, amelynek végső célja, hogy megalapozza és elősegítse az iskolai gyakorlat állandó fejlődését. Rovatunkban a várható fejlesztési munkáról fogunk rendszeresen beszámolni. Örülnénk, ha az olvasók ezzel kapcsolatban megtennék észrevételeiket, javaslataikat.

Tantervfejlesztési elképzeléseink

A fejlesztési elképzelések középpontjában olyan tantervek kidolgozása áll, amely a jelenlegi tantervek felülvizsgálata és a beválás tapasztalatainak értékelése után dönt arról, hogy milyen tartalmú változásokra van szükség. Ezért ma még a változtatások pontos irányát és mértékét nem lehet meghatározni, a folyamatos fejlesztésnek inkább a körvonalai látszanak.

Több, egymással párhuzamosan futó tantervi nyomonkövető, hatékonyságmegállapító kutatás és kísérlet, illetve ezek értékelése még ebben az évtizedben megtörténik. Közülük például az általános és a középfokú iskolákban kipróbált Részletezett cél- és követelményrendszer adatfelvétele, a tapasztalatok összegyűjtése megtörtént. (Egy kivétel van: az általános iskolában a 8. osztályban a második kipróbálás az idei tanévben fejeződik be.) Az adatok, tapasztalatok feldolgozása, értékelése, elemzése folyamatban van. Várható, hogy az eredmények közvetlenül is választ adnak, és tudományos alapot biztosítanak tantervfejlesztési elképzeléseinknek. Természetesen felhasználjuk azoknak a kutatásoknak és kísérleteknek az eredményeit is, amelyeket az OPI- Moszkvai Pedagógiai Intézet (APN), az OPI- Varsói Tantervkutató Intézet közös kutatás keretében, a Testnevelési Főiskolán, a tanár- és tanítóképző főiskolák testnevelési, a JATE Neveléstudományi tanszékein, az Országos Közegészségügyi Intézetben, a Pécsi Testnevelési Általános és Sportiskolában folytatnak.

A tantervelemzések és kutatások eredményeit folyamatosan szembesítettük, és a jövőben is szembesíteni szeretnénk a gyakorlattal. A feladat természete ezt — hiszen folyamatos fejlesztésről beszélünk — gyakorlatilag is lehetővé teszi. Iskolafokonként és iskolatípusonként döntően *gyakorló testnevelő tanárokból és szakfelügyelőkből álló munkabizottságok* segítik a munkát. Hasznos lenne, ha terveink folyamatos fejlesztésében a korábbi időszakban megszokottól gyakrabban és tartalmilag is mélyebben támaszkodhatnánk olvasóink véleményére, javaslataira is.

A folyamatos fejlesztés várható fő iránya

a) A tantervi célrendszer részletes adekvát kidolgozása az általános iskola 1—4. és 5—8., valamint a középfokú iskolák I—IV. (szakmunkásoknál az I—III.) évfolyamokra.
b) A feladatrendszer részletesebb kimunkálása az iskolatípuson belül évfolyamonként.
c) Pontos, ahol lehet mérhető követelményrendszer (alternatív tesztrendszer, országos standardok) kidolgozása a tanulók értelmi, érzelmi és pszichomotoros (tudás)szintjének (tanulási eredménymérés) megállapítására, iskolatípuson belül évfolyamonként, fiúk és leányok szerint.
d) A tantárgyi művelődési anyag keretének újragondolása, bővítése.
e) Tovább növelni a tanterv választhatóságát (alternativitás) a megvalósítás eszközeinek (tananyag) tekintetében.
f) Pontosítani a törzs- és kiegészítő anyag kapcsolatát és szerepét, valamint iskolatípusonként és évfolyamonként kidolgozni arányát és tananyagát.
g) Következetesebben, a strukturális elemzés eredményeit is felhasználva egyeztetni a terveket az iskolatípusok, és az iskolatípuson belül az évfolyamok között (egymásraépülés).

h) Különbözőképpen (differenciáltan) foglalkozni a leányok és a fiúk testnevelésével. Jelenleg inkább „fiú" tanterveink vannak.

i) Pontosabb állásfoglalás és iránymutatás az értékelés és osztályozás elvi és gyakorlati kérdéseiben.

j) A módszertani alapelvek újragondolása, bővítése.

k) A tantervi cél megvalósulást döntően befolyásoló személyi és tárgyi feltételek következetesebb figyelembevétele.

A folyamatos fejlesztés fő jellemzői

Tekintsük át azokat a szempontokat, amelyek tanterveink folyamatos fejlesztésénél iránymutatók, segítenek a felvetődő kérdések megválaszolásában, a feladatok eredményesebb megvalósításában is.

A folyamatos fejlesztés olyan *oktatáspolitikai tevékenységet* jelent, amely

1. a társadalmi szükségletek és az objektív fejlesztési tendenciák rendszeres feltárásával, valamint a kielégítésüket lehetővé tévő feltételek kutatásával *tudatos és tervszerű innovációra törekszik;*
2. szüntelenül *szembesül az újabb igényekkel és aktuális lehetőségekkel,* s eközben állandóan átalakul (szerves része az állandó javítás);
3. a tudományos kutatások és kísérletek eredményeit *fokozatosan terjeszti el,* először azokban az iskolákban, amelyek szívesen vállalják az adott újítás bevezetését;
   fokozatosan teremti meg a személyi és tárgyi feltételeket, miközben az adott új is fokozatosan csiszolódik, és a gyakorlatban jól használhatóvá válik;
4. a fokozatos elterjesztés stratégiájával is *megnyeri* a végrehajtó pedagógusokat és a közvéleményt; erre a fokozatos elterjesztésnek jó esélyei vannak, hiszen az újítást csak ott és akkor vezetjük be, amikor a „befogadó közeg" az újítást magáévá teszi, és a hatékonyságról a tényleges eredmények alapján győződik meg;
5. *a realitásokból* (személyi és tárgyi feltételek) *indul ki,* tehát választható (alternatív) megoldásokat dolgoz ki, hogy a szükségletek feltárása és kielégítése a lehetőséghez képest optimálisan valósulhasson meg;
6. *egyenjogúságot biztosít* az „alulról" és a „felülről" kezdeményezett kísérleteknek, programoknak, természetesen figyelembe véve a szakszerűség követelményét;
7. lehetővé teszi, hogy a fokozatos elterjesztés módszerével végrehajtott *újítások iskolánként* — az eltérő feltételeknek megfelelően — *eltérő módon realizálódhassanak;*
8. a korszerűsítést döntően (de nem kizárólagosan) nem rendelkezésekkel, hanem *a feltételek megteremtésével* igyekszik megvalósítani; egyes központi intézkedésekre azonban továbbra is szükség van (törzsanyag, óraarányok, kötelező követelmények);
9. a fokozatos elterjesztés és az iskolánként eltérő módon történő alkalmazás következménye a differenciálódás; ez azonban nem jelenti azt, hogy a fejlesztés a szétaprózódást és a különbözőséget tűzi ki célul, hanem a differenciálás és az integrálás egyensúlyát biztosítja;
10. az aktuális társadalmi igényekre kapkodva reagáló hagyományos változtatási szokásokkal szemben tudatos és tervszerű tudományos alapozást igényel;
11. nemcsak az iskolai élet egy-egy részterületét érinti (például nemcsak a tanórát), hanem a közoktatás egészét. Az előző példánál maradva a tanórán és iskolán kívüli foglalkozásokat, (a tanulás és a szabad idő kapcsolata).

IRODALOM

1. **Báthory Z.—Vajó P.:** A tantervi korszerűsítéstől a permanens fejlesztés meghirdetéséig Pedagógiai Szemle, 1984. 9. sz. 805—816.
2. **Báthory Z.—Mihály O.—Szebenyi P.—Vajó P.:** A közoktatás folyamatos fejlesztésének stratégiája Pedagógiai Szemle, 1984. 11. sz. 1126—1146.
3. **Fazekas Gy.:** Szubjektív gondolatok a természettudományi tantárgyak összehangolt fejlesztéséről Pedagógiai Szemle, 1984. 11. sz. 1052—1060.
4. **Csoma Gy.:** A tananyag korrekciója az általánosan képző iskolákban Köznevelés, 1985. 39. sz. 3—5.
5. **Zátonyi S.:** A tananyag és a követelmények korrekciója az általános iskolákban Köznevelés, 1986. 3. sz. 3—4.

*A cselekvéstanulásról

DR. NAGY GYÖRGY

Egy testnevelő tanár szakmai felkészültségének fontos összetevője a módszertani kulturáltság. Az egymástól eltérő személyiségű tanulók és tárgyi feltételek szükségessé teszik, hogy ne csupán az életkori sajátosságok ma még eléggé fel nem tárt viszonylataiban gondolkozva és a sportágak sajátosságait figyelembe véve alakítsa ki tanítási módszereit, hanem olyan tényezőket is számításba vegyen, amelyeket más tudományok — közöttük a pszichológia — tártak fel a számára. Ezek ugyanis új irányt adhatnak módszertani szemléletének, amint ezt a következőkben próbáljuk bizonyítani.

A testnevelésben sportágspecifikusan alakult ki a tanítás módszere, és minderre a torna meg az atlétika metodikája jellegzetesen nyomta rá a bélyegét. Talán nem túlzás azt állítani, hogy az „egyszerűről az összetettre", a „könnyebbről a nehezebbre", az „ismertről az ismeretlenre" comeniusi elvek mechanikus alkalmazása, továbbá az „utánzó, játékos és határozott formához kötött", s elsősorban a gimnasztikában használt módszertani lépések utánzása következményének tekinthetjük ezt. Ma már ugyan a sportági módszerek alaposabb kimunkálása révén jelentősen javult ez a helyzet, mégis nehezen találjuk meg tantárgyunk lényegének — a cselekvéstanulásnak — általánosan jellemző szabályait. Ez annak lehet a következménye, hogy amíg a sportági szakterületek problémáiba mélyen belemerültünk és igyekeztünk azt jól kimunkálni, elfeledkeztünk az általánosítás lehetőségéről és követelményeiről. Ezt ugyanis sportági aspektusból kiindulva nem lehet végrehajtani. Más tudományterület nézőpontját kell felvenni ahhoz, hogy a cselekvéstanulás általános szabályait feltárhassuk.

Mozgáskoordináció

Az izom-összehúzódások mintáinak ismerete — amelyek viselkedésünket alkotják — csak a koordinált mozgás részletes kísérleti analízise által tárható fel. Minderre azért van szükség, mert a különböző sportágak készségei rendszerint *ballisztikus mozgások*. Az ilyen mozgásokban az agonista izomzat izometrikus körülmények között tenziót fejleszt, az impulzus után elernyed, a végtagot saját lendülete viszi tovább és ezáltal lehetővé válik az agonista izomzat regenerálódása optimális feltételek mellett. Vajon egy ilyen „oda-vissza" mozgás tanulmányozása s az ebből levont következtetés adhat-e általánosítható szabályt a mozgástanulás egészére, továbbá az ennél összetettebb mozgások — például a körkörös mozgás —, modelljének tekinthető-e? A koordináció lényeges összetevőjét képezi-e a támasztó (proximális) és a test középvonalától távolabb eső (distalis) izomzat összehúzódásának összhangja vagy éppen különbözősége?

E kérdésfeltevések és az ezt követő elektrofiziológiai vizsgálatok akkor történtek — közel ötven éve — amikor ez a vizsgálati technika még csak gyermekcipőben járt. Ennek ellenére a vizsgálatból levont következtetések ma is helytállóak. Térjünk vissza tehát a kísérleti alaphelyzethez, a tenyér ütögető mozgásához, amely két ellentétes irányú ballisztikus „lökésből" jön létre. Ezt reciprok ballisztikus mozgásnak nevezzük. Ilyen pl. a karoknak és a lábaknak járás és futás közbeni mozgása. A reciprok ballisztikus mozgásokat hosszú perióduson keresztül lehet folytatni minimális fáradtsággal, mert a szinergista izmok összehúzódása következtében — amint azt már említettük — a végtagot saját lendülete viszi az úton, s ezalatt bekövetkezhet az izmok bizonyos szintű regenerálódása. Az antagonista izomcsoport hasonló módon történő összehúzódása a visszatérő mozgást hozza létre. Az izom összehúzódásának ereje meghatározza a ballisztikus mozgás sebességét, amely arányos a mozgató izomnak az akciós áramával. A körkörös mozgásoknál (cirkuláris mozgások, s ezt nyújtott karú körzésnél tanulmányozták) kis sebesség esetében a kar mozgását az

* (A Testnevelési Főiskola Testneveléselmélet Tanszékének — tanszékvezető dr. Báthori Béla — közleményei.)

egyenes vonalú mozgások terminusaival írhatjuk le, míg nagy sebesség esetében ez a mozgás is reciprok ballisztikusnak tekinthető, tehát az előbbi modell alkalmazható ebben az esetben is. A támasztó (proximális) és a test középvonalától távolabb eső (distalis) izomzat kapcsolata beszédmozgás esetében úgy történik, hogy a támasztó hasi izomzat csupán annyi ideig követi a bordaközti (intercostalis) izomzat gyors összehúzódásait, mint egy szótagnyi idő — kb. 400 millisecundum — és utána állandó contractióban fixálódik. Azonban kísérletileg kimutatták, hogy a nagyobb támasztó izmok is képesek olyan gyors összehúzódásra, mint a distalis izmok. A nagyobb izmok ugyanis szinkron összehúzódásban jelentek meg az elektrofiziológiai kísérletben a mozgó végtag vezető izmaival.

E rövid és csak a koordinált izomműködés néhány problémáját érintő ismertetés a mozgástanulás *általános* kérdéseivel foglalkozott, ezért valamennyi sportágra jellemző, mert ezek mindegyike ballisztikus mozgást tartalmaz.

A mozgásképesség osztályozása

A tanulási szabályok feltárása végett is csoportosítjuk a sportágakat pl. csapatsportok, és így tovább. Az iparban és a katonaságnál tevékenykedő amerikai pszichológusok — főleg a második világháború és az iparban bekövetkezett forradalmi fejlődés hatására — új teóriákat dolgoztak ki a motoros készség tanulására. Ezek a következők:

A) A feladathelyzet tempóbeli követelményei

I. Saját tempójú feladatok

1. A környezet mozdulatlan és a tanuló mozog;
2. A tanuló mozdulatlan és a tárgy mozog.

Mindez lehetővé teszi a tanuló számára, hogy *egyéni tempóban* végezhesse feladatát. E feladatvégzésnél

— a tanuló kevésbé van érdekelve a gyorsaságban, sokkal inkább a saját válaszcselekvéseinek sorozatában;
— az inger vagy a tárgy stabil, tehát a tanulónak van ideje felkészülni a válaszcselekvésre;
— a saját tempóban való cselekvés lehetővé teszi az egyéni különbözőségek figyelembevételét.

II. Kevert tempójú feladatok

1. Az előbbinél összetettebbek és vagy a tanuló vagy a tárgy mozgása bizonytalanságot tartalmaz a szituációban, ezért lehetséges az alternatívák tanulása (alternatív gyakorlás);
2. A helyzethez illő legvalószínűbb helyes válaszokat kell megtanulni (statisztikai gyakoriság);
3. Mindehhez a gyakorlási helyzeteket változtatni kell.

Mivel a saját tempójú stratégia sokféle helyzetre alkalmazható

— elsősorban a szem-kéz koordinációjú feladatokra —, a kevert tempójú feladatok azt jelentik, hogy ezekhez
— nagyobb térköz, hely, terület szükséges;
— általában nagy izommozgást igényelnek;
— részletesebb szóbeli irányítás szükséges a jó végrehajtás érdekében.

III. Külső tempójú feladatok

Mivel ennél mind a tanuló, mind pedig a tárgy egyaránt mozgásban van, a saját tempójú és a kevert tempójú stratégia egyaránt alkalmazható. A sikeres végrehajtás kedvező gyakorlási feltételek mellett és sok gyakorlás után képzelhető csak el.

B) Nyílt és zárt készségek

Valószínű, hogy a saját — kevert — és külső tempójú elnevezések eredetét *Poulton, E. C.* (1957) munkájából lehet származtatni. Bár az ő modellje a munkalélektanból ered, a fizikai tevékenységből származó hasonlóság miatt testnevelésben is alkalmazható. Az ő nyomán jutunk el a *zárt* és a *nyílt* készségek megkülönböztetéséhez.

a) Zárt készségek. Ezekben a *belső* ingerjelzések dominálnak (propriocepció túlsúlya).

b) Nyílt készségek, amelyekben viszont a *külső* ingerjelzések jutnak nagyobb szerephez. (Exterocepció túlsúlya.)

Knapp, B. (1964) *perceptuális* (pl. tenisz) és *habituális* (pl. műugrás) túlsúllyal rendelkező készségeket különböztet meg. Másképpen kifejezve ez azt jelenti, hogy bizonyos sportágakban a változó környezet miatt a tanuló reakciója nem lehet változatlan, hanem a mindenkori körülményekhez kell alkalmazkodnia. Ezek a perceptuális orientációjú készségek. Más sportágak viszont annyi gyakorlást kívánnak meg, amelynek következtében a készség stabillá válik. Ezeket habituációs készségnek nevezzük, azaz egy adott szituációhoz egy változatlan válasz kapcsolódik, mert a környezeti inger viszonylag állandó.

C) Diszkrét és folyamatos készségek

Kreifeldt, J. G. (1972) nyomán osztjuk fel a készségeket diszkrét és folyamatos feladatokat tartalmazó készségekre.

1. *Diszkrét: a)* egy egység; *b)* vagy egy szériája az elkülönült egységeknek.
2. *Folyamatos:* a változó helyzethez való folyamatos alkalmazkodás gyakran az időpont vagy a speciális válaszmozgás ismeretének hiányában.

A tempó, a készség nyílt vagy zárt jellege, továbbá az elkülönültsége vagy folyamatossága alapján szerkeszthetjük meg a következő táblázatot:

Saját tempójú vagy Kényszerített (külső) tempójú	Nyílt	Diszkrét
		Folyamatos
	Zárt	Diszkrét
		Folyamatos

Készség és képesség a tanulásban

A készségek sikeres kialakításához a fejlődési hatékonyságot
— a születési tényezők,
— az öröklött hajlamok,
— a múltbeli tapasztalatok,
— és a személyi tényezők döntik el.

A Drever féle értelmező szótár a készséget így írja le:

....„könnyedség, gyorsaság és rendszerint pontosság az izomtevékenységben". Valamennyi fizikai aktivitást úgy tekinthetünk, mint amelynek hatékonysági fokát az egyéni gyakorlottság dönti el. Ilyen értelemben a készség relatív minőség, abszolút mértékként tehát nem határozható meg. Színvonalát — *Johnson* (1961) szerint — a következő tényezők határozzák meg:

Gyorsaság: a legtöbb készségnek behatárolt végrehajtási ideje van.
Pontosság: ez a sikeres teljesítmény legfőbb meghatározója.
Forma: gazdaságosság a végrehajtásban.
Alkalmazás: változó és előre nem látható feltételek melletti sikeres végrehajtás.

A készség tehát gyakorlás révén szerezhető meg, s az adott feladatra vonatkoztatva specifikus.

A képesség viszonylag tartós, tanulás és átöröklés eredménye. Például az egyensúlyozás képesség, a műugrás pedig készség. Meg kell még említenünk a mozgásminta (pattern) és a készség (skill) kapcsolatát. *Godfrey, B. és Kephart, N.* (1969) meghatározása ezzel kapcsolatban a következő: „A motoros készség, kiterjedésében behatárolt és vagy egyetlen mozgásból vagy pedig mozgáscsoportból áll, amelyet megfelelő időben és pontossággal hajtanak végre. A mozgásminta a motoros cselekvéseknek egy nagyobb csoportját foglalja magába s ezek valamilyen külső cél megvalósítására irányulnak, továbbá alacsonyabb gyakorlottsági szinten is teljesíthetők. A motoros készség esetében a mozgás behatárolt és a pontosság hangsúlyozott, a mozgásminta esetében viszont a mozgás hangsúlyozott és a pontosság bizonyos határok között is megfelelő. Ha az átöröklés — vagyis a családi karakterisztika — valamennyi tényezőjét, mint például az intelligencia, testalkat stb. figyelembe vesszük, akkor átlagban 0,5-es korrelációt kapunk a szülők és gyermekeik összefüggésének viszonylatában."

Összefoglalva a leírtakat talán egyet lehet érteni azzal a megállapítással, hogy

az e szempontok alapján történő kísérleti vizsgálódások révén, általánosítható szabályokhoz juthatnánk a cselekvéstanulásban.

IRODALOM

Adams, J. A. (1971): A Closed Loop Theory of Motor Behavior (Journal of Motor Behavior, 3: 111—149.
Drever, R. N. (1961): A Dictionary of Psychology (Penguin Books LTD, Harmondsworth, Middlesex 316. old.)
Hubbard, A. W. (1939): Muscular Force in Reciprocal Movements (The Journal of General Psychology)
Knapp, B. (1964): Skill in Sport: The Attainment of Proficiency
(London, Routledge and Kegan Paul)
Kreifeldt, J. G. (1972): A Dynamic Modell of Behaviors in a Discrete Open-Loop Self Paces Motor Skill
(Man and Cybernetics, SMC 2: 262—273.)
Poulton, E. C. (1957): On Prediction in Skilled Movements (Psychological Bulletin, 54; 467—478.)
Singer, R. N. (1968): Motor Learning and Human Performance (McMillan Publishing CO. Inc. New York)
Sperry, R. W. (1939): Action Current Study in Movement Coordination (The Journal of General Psychology)

Folyamatterv a gimnáziumi fiú testnevelés tanításához

SIKÓ ATTILA

A társadalom a történelem minden pillanatában célokat tűz maga elé. E célok elérése a felnövekvő nemzedék formálásán nevelésén is múlik. A megvalósítás programja a nevelési és oktatási terv. Kijelöli a pedagógus feladatait, a felhasználható eszközöket (tananyagot, módszereket, segédeszközöket) és azokat a követelményeket (tudásszinteket), melyek a tanuló előrejutásának lépcsőfokai.

E folyamattervben, a ma általánosan elfogadott — mai tudásunk szerint igaz — pedagógiai elveknek megfelelően fogalmazom meg a célok, feladatok, eszközök és követelmények rendszerét a magam feltételei között. Ez a tervezet más személyi és tárgyi feltételek között nem állja meg a helyét. Csak mintának tekintendő.

A sorozatban következő testnevelési óravázlatok az első osztály november 15-e utáni soron következő óráira készültek. A gyakorlatban kipróbáltam azokat, pontosabban ezek szerint tanítok.

Nincs hely arra, hogy az összeállítás szempontjait részletesen ismertessem, de a legfontosabbakat felsorolom.

1. Első osztályban ismét csak heti két órában tanítjuk a testnevelést. Ez a következő feladatokat adja:

a) A tanulóknak, a szabad időben való sportolásra alkalmas ismereteket kell első sorban oktassunk.

b) A képességeket összetetten, egyidejűleg és differenciáltan kell fejlesszük.

* Ez a válogatás részleteket tartalmaz egy most íródó, de közel harminc éve nap mint nap készülő könyvből, melyben a gimnáziumi fiú testnevelés teljes anyagát dolgozom föl részletesen, 360 órába elosztva azt.

c) A kevés óra és nagy osztálylétszámok ellenére kellő személyes kapcsolatot kell kiépíteni a tanulókkal.

d) Óráinkat úgy kell vezessük, hogy minden tanuló értse, érezze és becsülje, hogy a testnevelési órákon is értelmes, hasznos, mással nem pótolható tevékenység folyik. Érzelmileg kötődjenek a testneveléshez és ezen keresztül a sporthoz.

2. Óráimat többnyire a szünetben készítem elő. Sok szert használok és azokat már óra előtt a megtervezett helyre rakatom. Berendezzük a gyakorlóhelyeket és ebben a tanulók tevékenyen vegyenek részt. Van aki készségesen és szorgalmasan, van aki felszólításra segít és van aki elbújik, hogy semmit ne kelljen csinálnia. Kiváló nevelési helyzetek ezek. A kapcsolatteremtés legjobb alkalmai. Nem szabad lemondani róluk. Óra előtt, az öltözőben vagy folyosón elrendeződnek a felszereléssel és felmentéssel kapcsolatos „krimik", becsengetéskor a sorakozással és jelentéssel már jó, békés hangulatban indul az órák többsége. A kikészített szerek és eszközök sok jó ötletet adnak a tanárnak a bemelegítés színesítésére.

3. Többségében sportági, edzés jellegű órát tartok. Mint látni fogjuk, a tornaóra végig tornászos, a kosárlabda játékos.

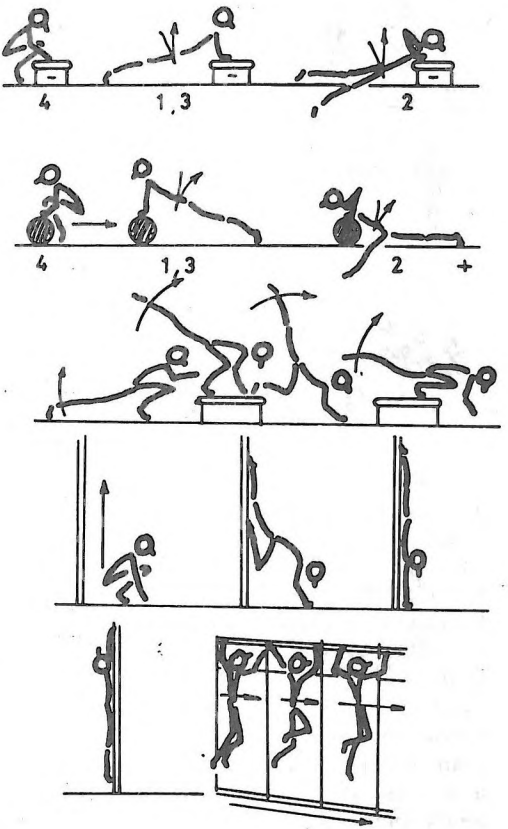
4. A képességek fejlesztésében a teljesítmény növelése a cél és jól kell gazdálkodni az idővel, ezért ilyenkor az irányított, vezérelt stratégiát alkalmazom az oktatásban. Ha a megszerzett képességek transzferálása, átvitele, felhasználása a cél, akkor a próba-szerencse, problémamegoldó (feladathelyzetben végzett) stratégia kerül előtérbe. Nagyon nehéz a helyes arányt ebben megtalálni.

5. A torna mozgásanyag oktatását már az atlétikai órákon kicsit előkészítettem. Az azokon használt szerek, tömöttlabdák, zsámolyok jó alkalmat kínáltak erre.

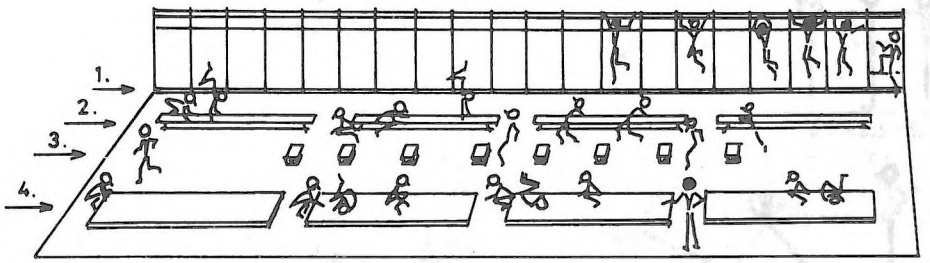
1. ÓRA

Az óra főbb feladatai:

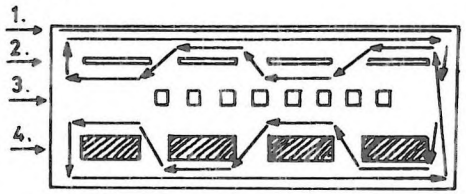
1. kartartások, törzshajlítás, törzsdöntés megismertetése;
2. a támasz és függés helyzeteket biztosító izomcsoportok maximális erejének növelése;
3. a mozdulatok, mozgások végrehajtása belső vezérlésének tudatosítása.

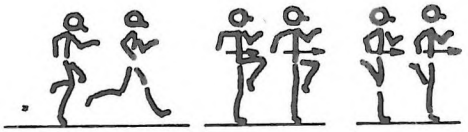


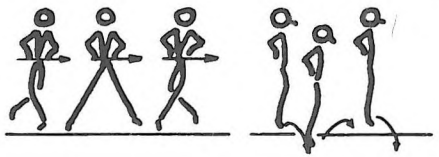
Bemelegítés: A futás közben végzett gyakorlatokat, az alaprajzon látható nyíllal jelzett útvonalon csináltassuk. Így jól

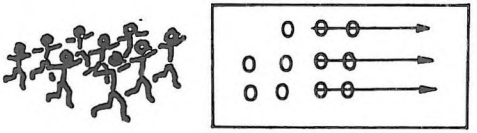


áttekinthető és irányítható a gyakorlás. A gyakorlatokat 20—40 méteren át lehet végeztetni.

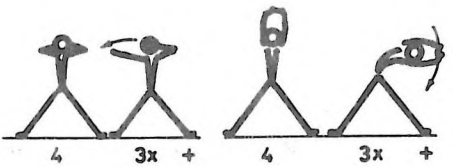


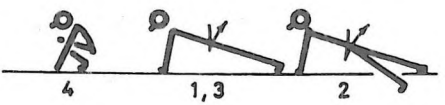


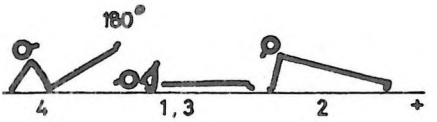




A soron következő szabadgyakorlatok is a bemelegítést szolgálják, de tekintve, hogy a tanulók előképzettsége a gimnasztikai gyakorlatokban is esetleges, célszerű alaposan oktatni és gyakoroltatni a fontosabb alapformákat. Ezen az órán a kar- és kéztartások, valamint az előre törzshajlítás és törzsdöntés közötti különbség tanítása a feladat. El kell érjük, hogy folyamatosan és dúrva hiba nélkül önállóan tudják végrehajtani. A törzsdöntést a gyenge hátizommal rendelkezők képtelenek bemutatni. Számukra javasoljunk (rendeljünk) otthoni gyakorlatokat!

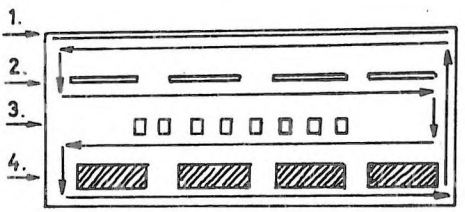


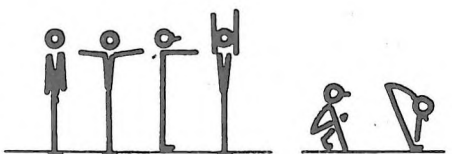


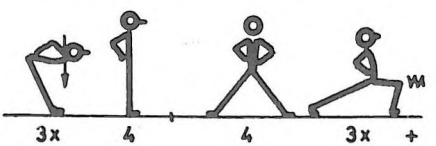


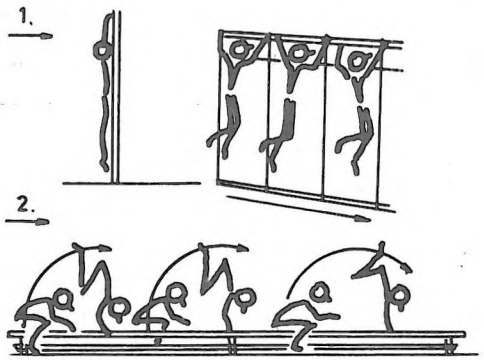
A célzott képességfejlesztés gyakorlatai következzenek. Az alaprajz nyilai mentén végeztessük a gyakoroltatást, úgy, hogy 20 fős osztálylétszám fölött az osztály egyik fele a bordásfalnál (1), másik fele a zsámolysoron (3) kezdjen.

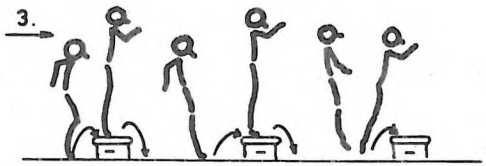
Két teljes kör után ellentétesen is végeztessük a gyakorlatokat. Elérendő szint, hogy a 4. körben is teljesíteni tudják a feladatok 75%-át. (Ha ez nem sikerül, az órát kisebb módosításokkal meg kell ismételni.)

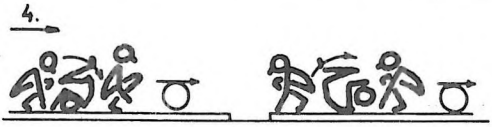






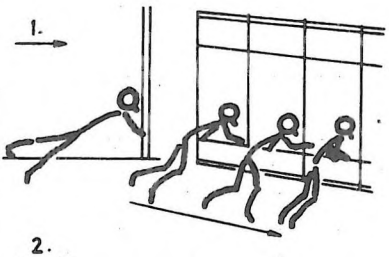


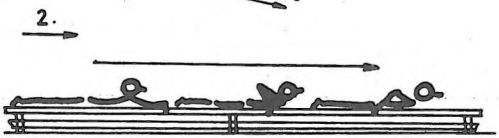


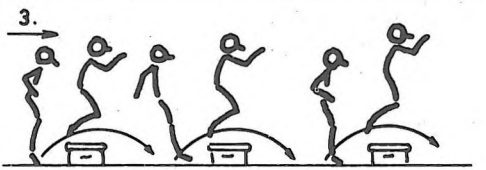


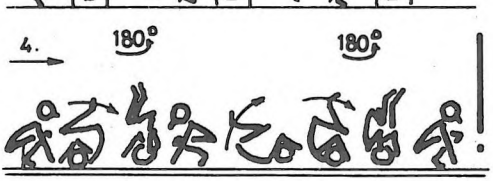
A gyakorlatokat bemutatással, vagy bemutattatással közöljük.

Az új gyakorlatsor közlése alatt pihenjenek a tanulók. A 4. gyakorlat (talaj) feladathelyzet. Ismertessük a gyakorlatot (feladatot), de ne segítsük a megoldást. A sikeres megoldásokat mutattassuk be és tegyük lehetővé a további próbálkozást. A feladathelyzetben végzett gyakorlás elősegíti a belső vezérlés kialakulását. Utána, az egyszerű gurulóátfordulások szépen sikerülnek.



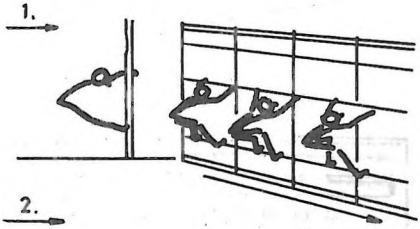


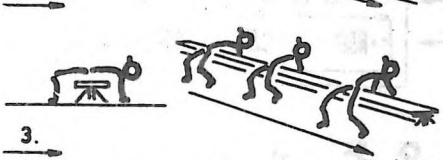


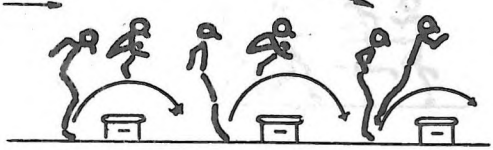


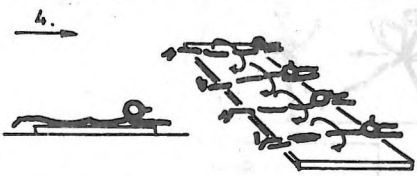
A harmadik gyakorlatsor padgyakorlatát padonként más irányba végeztessük. A padhoz ne érjenek hozzá.

A zsámolygyakorlatok a támaszugrások előkészítését szolgálják. Gyors térd- és bokanyújtással ugorjanak.









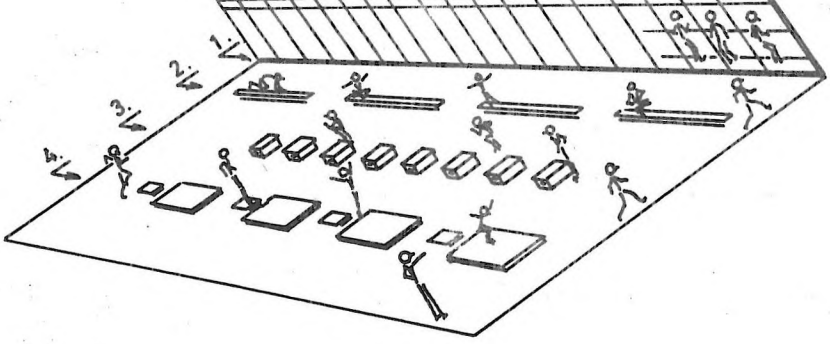
Óra végén jó frissítő egy Szabadulás a labdától című játék. Csapatonként 4—5 pöttyös labdával játszassuk.

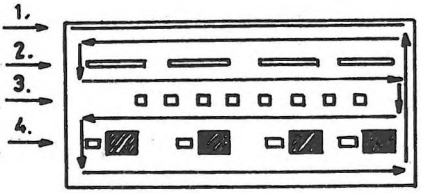
2. ÓRA

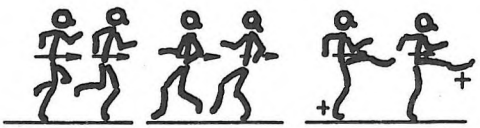
Az óra főbb feladatai:

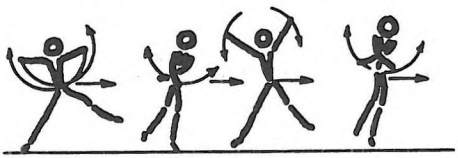
1. elugrás támaszugrásoknál, az ugródeszka használata;
2. alapvető képességek fejlesztése a szertorna tanulásához, egyensúlyozási készség fejlesztése;
3. megerőltető feladatsor kapcsán jelentkező fáradtság leküzdésére nevelés.

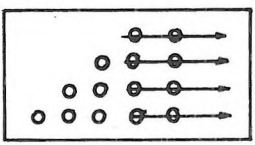
Bemelegítés: az alaprajz nyilai mentén végeztessük a gyakorlatokat. Jó, változatos megoldás, ha minden hosszú egyenesben más és más a gyakorlat. Négyszer ismételtessük.



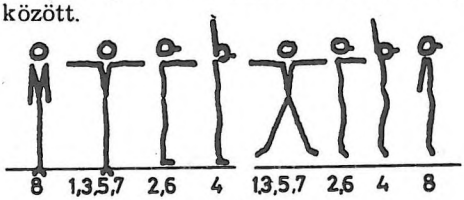


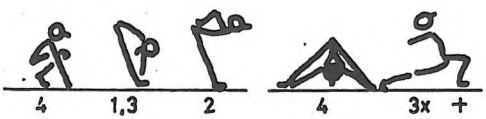


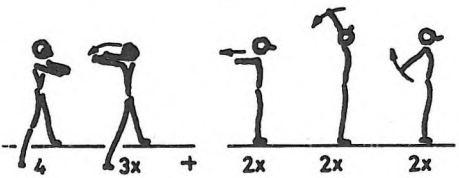


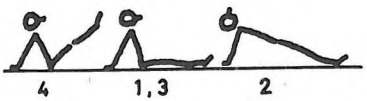


Az előző órán tanultak gyakorlása, megerősítése nagyon fontos. A kargyakorlatot durva hiba nélkül szökdelve is tudniuk kell. Végérvényesen meg kell tanulniuk a különbséget a törzsdöntés és törzshajlítás között.



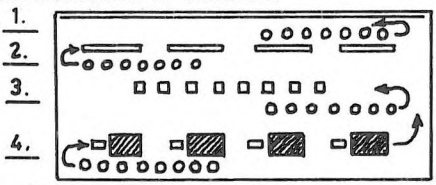




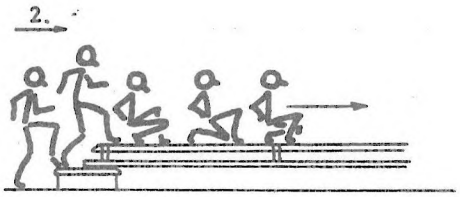


A célzott képességfejlesztés kiemelt feladat a támaszugrások előkészítése (zsámoly és ugródeszka gyakorlatok). A zsámolyon az ügyesség fejlesztése mellett a természetes félelem leküzdése a legfontosabb feladat. Az ugródeszka használatát már az előző órán előkészítettük a zsámolyokon végzett szökdeléssel. A deszkáról történő elugrás (3—4 lépés nekifutásból) fölfelé irányuljon. A deszka után tett szőnyeg közepén túl ne ugorjanak.

A bemelegítés után az alaprajz szerint zárkózzanak a tanulók.

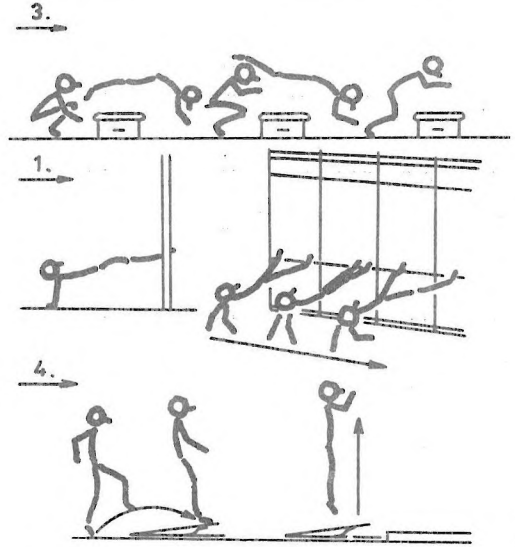


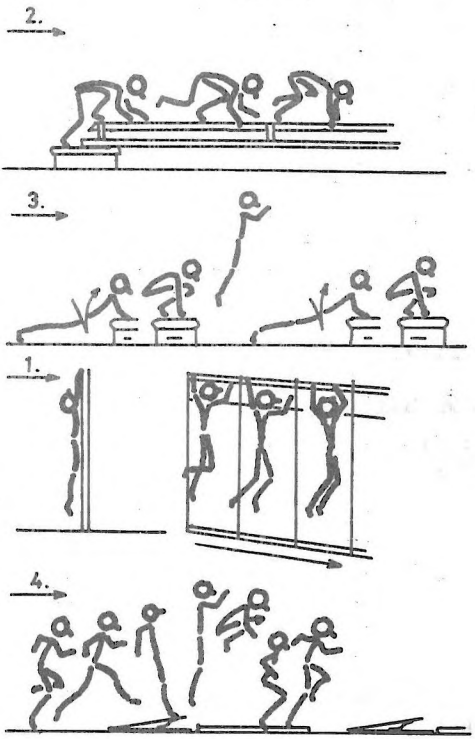
Mutassuk, vagy mutattassuk be a gyakorlatokat az egész osztály figyelme mellett. Ha mind a négy helyen egyszerre kezdjük a gyakoroltatást minden sor láthatja a következő szeren a gyakorlatot. Háromszor ismételtessük a gyakorlatsort.

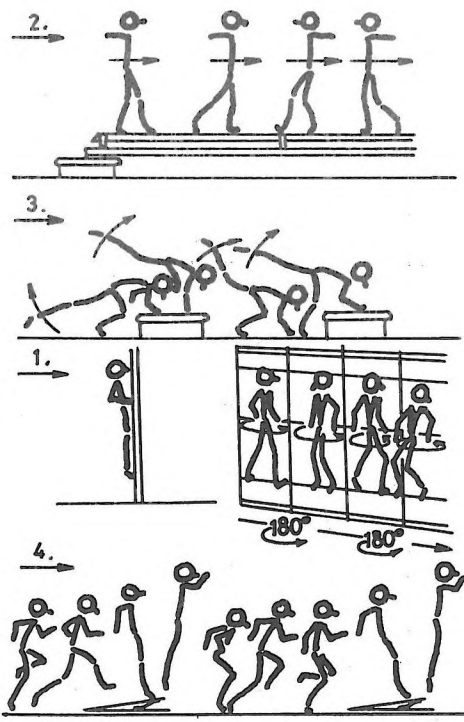


A második zsámolygyakorlat a kézállásba lendülés előkészítése. Nyújtott lábbal végeztessük, és hangsúlyozzuk a láb lendítését.

A zsámolyokat rakassuk egymástól távolabb, hogy elférjen a harmadik gyakorlat. Aki nem bír fekvőtámaszból felszökkenni, az csinálhatja guggolásból is.

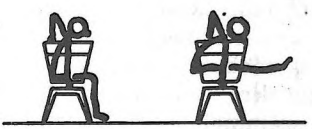






Elvárható, hogy a zsámoly és bordásfal gyakorlatokat 75%-ban, a többit 100%-osan teljesítsék. Kb. 50 ugrás után alkalmazás szintjén kell tudniuk az ugródeszka használatát.

Fárasztó óra volt. Jó hangulatot teremt egy kidobós játék két csapatban. Akit kidobtak, jelentkezzen a jegyzőkönyvnél, írja be magának a pontot, majd rövid „kórházi kezelés" (hasizomerősítés stb.) után álljon vissza a játékba.



Házi feladat gyakorlat.

Mutassuk be a gyakorlatot, majd ismertessük az otthoni gyakorlás programját. 1. Mindenki mérje meg otthon, hogy hány másodpercig bírja fent tartani a nyújtott lábát. Sarka ne kerüljön az ülőke síkja alá. Utána öt napig gyakoroljon úgy, hogy maximális teljesítményének 80%-val kétszer ismételjen, közte tartva egy perc pihenőt. A következő öt napon háromszor ismételje a 80%-ot. Ezt követően újra mérje meg maximális teljesítményét, és kezdje elölről a programot.

(Folytatjuk)

A középiskolai tantervi törzsanyag oktatása — talajtorna

KULCSÁR LÁSZLÓ

A tantervi törzsanyag statikus egyensúlyi elemeket (lábon, kézen, fejen) és átfordulásokat (guruló, fejen, kézen) tartalmaz. Valamennyi mozgáselem az általános iskolai tananyagra épül.

Oktatásukra általánosan jellemző, hogy egyáltalán nem, vagy alig igényelnek szereket. Ezért tanításuk során többnyire a leghatékonyabb foglalkoztatási formákat (együttes és csoportonkénti osztályfoglalkozás) alkalmazhatjuk.

A statikus egyensúlyi elemek (mérlegállás, fejállás, kézállás) oktatása során ügyelnünk kell a következőkre:

— tartsuk be a „sokszor keveset" elvét, vagyis ezeket a gyakorlatelemeket hosszú időn keresztül építsük be minden óra anyagába, és egy órán belül is többször térjünk vissza végrehajtásukra — rövid ideig, kis ismétlésszámmal;
— ne feledkezzünk meg arról, hogy bizonyos képességek fejlesztését igényli (pl. törzsizmok statikus ereje) ezért e képességfajták fejlesztése előzze meg és kísérje (!) oktatásukat, gyakorlásukat.

A tantervben szereplő átfordulások, a test szélességi és mélységi tengelye körül végrehajtott mozgások. Lineáris egymásraépülésüket több tényező befolyásolja. Ezért nehézségi fokuk szempontjából nehéz őket rangsorolni. A linearitást befolyásoló általános jellemzők:

— az ember szélességi tengely körül előre végzett átfordulásokat tudja legkönnyebben elsajátítani;
— az átfordulások a súlypontnak a földtől való távolodásával egyenes arányban válnak egyre nehezebbé (gurulóátfordulások — fejenátfordulások — kézenátfordulások — szabadátfordulások).

Az oktatási sorrend megnyugtatóan a fenti két jellemző alapján sem határozható meg, mivel számításba kell vennünk a mozgás kiinduló-, vagy befejezőhelyzetét. Például a hátrabukfenc a tengely körüli elmozdulás irányát tekintve nehezebb feladat, de előrebukfencből terpeszállásba érkezni nehezebb, mint hátrabukfencből.

A táblázaton a tantervben szereplő gyakorlatelemeket mozgásfajtánként külön-külön oszlopban tüntettük fel. Az azonos sorszámú mozgások megközelítően azonos nehézségű feladatot jelentenek. Az azonos oszlopban szereplő elemek egymásutánja lineáris egymásraépülést is jelent. Az előképzettséget érintő egyéb összefüggéseket nyíllal jelöltük (illetve a szövegben — szükség esetén — hivatkozunk az általános iskolai tanterv anyagára).

A tantervi anyag oktatásának módszertana

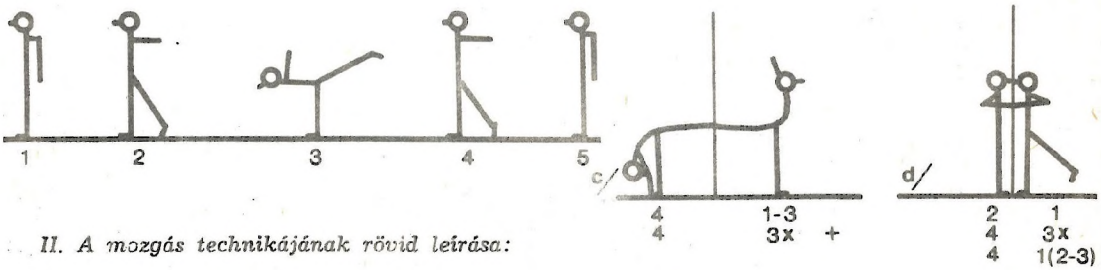
Mellső mérlegállás

I. A mozgás jellemzése:

Egyszerű statikus egyensúlyi elem. Oktatását párhuzamosan végezzük mindkét lábon. (Ez a III/B. pontban felsorolt valamennyi gyakorlatra vonatkozik.)

Statikus helyzetek		Átfordulások				
		Gurulóátfordulások		Fejenátfordulások	Kézenátfordulások	
lábon	kézen-fejen	előre	hátra		oldalt	előre
1. Mellső mérlegállás		1. Bukfenc előre sorozatban	1. Alapállásból gurulás hátra tarkóállásba...			
	2. Fellendülés kézállásba, megállási kísérletekkel		2. Bukfenc hátra sorozatban			
			3. Bukfenc hátra sorozatban terpesztett lábbal		3. Cigánykerék	
		4. Bukfenc előre sorozatban terpesztett lábbal			4. Cigánykerék sorozatban	
		5. Fejenállásból bukfenc előre		5. Fejbillenés		
		6. Kézállásból bukfenc előre alapállásba	6. Ülésből bukfenc hátra kézállás felé	6. Fejenátfordulás		
		7. Tigrisbukfenc				7. Kézenátfordulás

A talajtorna gyakorlatelemei



II. A mozgás technikájának rövid leírása:

Kh.: szögállás, mélytartás (1). A tanuló karját oldalsó középtartásba, jobb lábát pedig hátra emeli bal lebegőállásba (2). Ezt a helyzetet egy pillanatra rögzíti, majd — jobb lábát mindvégig maximálisan hátra emelt helyzetben tartva — törzsét vízszintes helyzetbe előre dönti (3.) Mérlegállásból fordított sorrendben tér vissza kh-be: jobb lábát továbbra is maximálisan hátra emelt helyzetben tartva, törzsét függőleges helyzetbe, lebegőállásba emeli (4), majd karját mélytartásba engedve, jobb lábát zárja a balhoz szögállásba (5).

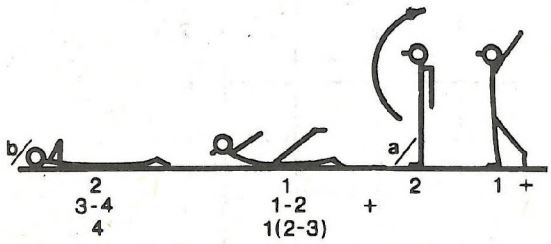
Legfontosabb követelmények:

— mind az ereszkedést (1—3), mind az emelést (3—5), lebegőálláson át kell végrehajtani (vö. 2. és 4. figura);
— mindkét láb teljesen nyújtott a mozgás egész ideje alatt;
— mérlegállásban az oldalsó középtartásban tartott kar kézfejét periférikusan látni kell a tanulónak.

III. A mozgás oktatásának menete:

A) Az oktatás előfeltételei:

1. Laza csípőízület, megfelelő mértékben megnyújtott combhajlító izmok; pl.: szögállásban törzshajlítás előre talajérintéssel — nyújtott térddel, könnyedén kell tudni végrehajtani,

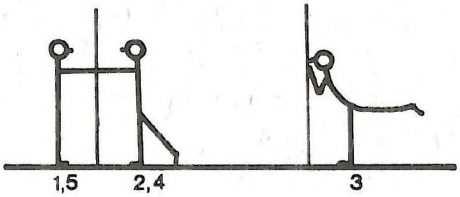


2. Lebegőállás lábemeléssel hátra — törzs függőleges.

B) Az oktatás felépítése.

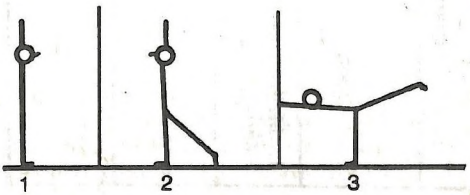
1. Az órák előkészítő részének második felében végeztessünk olyan speciális nyújtó és erősítő hatású gyakorlatokat, melyek a mérlegállás helyes kivitelezéséhez szükséges izomcsoportok erejét fejlesztik, illetve a csípőízület mozgékonyságát fokozzák, például:

2. Szögállás a bordásfalnál, fogás mellső középtartásban (3. ábra, 1.) jobb láb emelés hátra az ízületi mozgáshatárig lebegőállásba (2), majd ebből a helyzetből karhajlítással dőlés előre (3).



Visszatérés kh.-be fordított sorrendben (3—4—5). Fontos követelmény, hogy lebegőállásban (2. és 4.) a törzs függőleges és a jobb láb maximálisan hátra emelt helyzetben legyen.

3. Szögállás, oldalsó rézsútos magastartás kb. 1 méterre a bordásfaltól: jobb láb emelés hátra bal lebegőállásba (törzs függőleges!) majd törzsdöntéssel előre ereszkedés mérlegállásba, fogással a bordásfal megfelelő fokán.



Megjegyzés: a 2. és a 3. számú gyakorlat az órák előkészítő részében szerepelhet.

4. Szögállás, oldalsó középtartás: jobb láb emelés hátra bal lebegőállásba, majd törzsdöntéssel előre ereszkedés mérlegállásba — szabadon (2—3 mp). Emelés lebegőállásba, majd jobb láb zárás kh.-be. Az órák előkészítő részének végén végezhető.

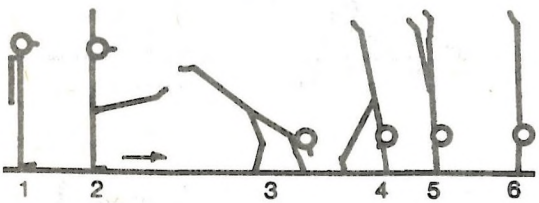
Fellendülés kézállásba megállási kísérletekkel — szabadon

I. A mozgás jellemzése:

A talajtorna egyik legjellegzetesebb egyensúlyi eleme. A kar-, vállöv- és törzsizmok statikus erejének fejlesztésével kell előkészítenünk, ugyanakkor végrehajtása elősegíti az említett izomcsoportok erejének további növelését. Nagyon alkalmas ún. állandó gyakorlási anyagként való felhasználásra úgy, hogy az órák során — egy órán belül — többször is végeztetjük.

II. A mozgás technikájának rövid leírása:

A technika leírásakor külön tárgyaljuk a fellendülést, és külön a helyzet kivitelezését és az egyensúlyozást.



A fellendülésről:

Kh.: szögállás, mélytartás (1). A tanuló bal láb lendítéssel előre magastartásba lendíti karját úgy, hogy eközben törzsének és karjainak izmai megfeszülnek, vállát pedig maximálisan nyújtja felfelé (2). Ezt a tónusos, „megnyúlt" helyzetet a fellendülés egész ideje alatt tartania kell! Bal lábával előre lép (!), bal térdét enyhén behajlítja, és két tenyerét vállszélességben — előre néző és enyhén tárt ujjakkal — helyezi a talajra. Egyidejűleg jobb lábát hátra-felfelé lendíti (3). A jobb láb lendítésének ideje alatt bal térdét és bokáját fokozatosan nyújtva rugaszkodik el. A bal lába (teljesen kinyújtva) abban a pillanatban szakad el a talajtól, amikor jobb lábának lendítését befejezte — vagyis a jobb láb és a törzs egy egyenesbe esik (4). Ezután elrugaszkodó (bal) lábát a lendítő (jobb) lábához zárva kerül kézállásba (4—5—6).

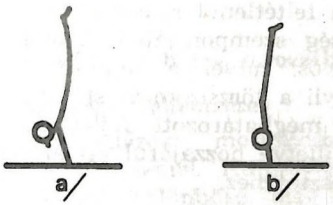
A kézállás testhelyzete és az egyensúlyozás:

Tekintettel arra, hogy kézállásban a gyengébb végtagpár tartja a testsúly, ún. „csontos" alátámasztást kell biztosítani. Ennek érdekében ki kell egyenesíteni a gerincoszlop természetes anatómiai görbületeit. Ezt a testtartást a test úgyszólván valamennyi izmának megfeszítésével, tónusban tartásával lehet elérni. A fej csak enyhén emelt, tekintet a kézfejekre irányul. Egyensúlyozás: a kéztő és az utolsó ujjpercek támaszkodnak a talajra. A hát irányába történő egyensúlyvesztést az ujjhegyeknek a talajra gyakorolt nyomásával lehet korrigálni. A has irányába kibillenő egyensúly rendszerint csak könyökhajlítással ellensúlyozható.

A testtartás jellemző hibái:

1. A fej túlzottan emelt, a test erősen homorít, a törzs és a kar 180°-nál kisebb szöget zár be (ún. vállszög) — lásd a 6/a. ábrát.

2. A test csípőben hajlított — lásd a 6/b. ábrát.



III. A mozgás oktatásának menete:

A) Az oktatás előfeltételei:

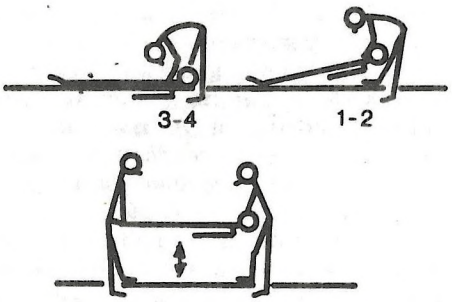
1. A kar-, a vállöv- és a törzsizomzat statikus erejének fejlettsége.
   Példák a fejlesztésre alkalmas gyakorlatanyagból:
   — természetes gyakorlatok:
   a) „Fókajárás", „pókjárás".
   b) „Talicskázás". A társ mélytartásban, derékmagasságban, vagy a vállán tarthatja a talicska „szárát".

c) Guggolótámasz háttal a bordásfalnak: lábbal mászás mély fekvőtámaszba — majdnem kézállásig.

— határozott formához kötött gyakorlatok:

d) gyakorlatok fekvőtámaszban
— mellső fekvőtámaszban taps és bokázás; szökdelések oldalra, előre és hátra;
— hátsó fekvőtámaszban járás körbe balra és jobbra (kézzel, vagy lábbal);
— oldalsó fekvőtámaszban járás körbe (lábbal); harántterpeszben lábcserék;

e) páros- és hármasgyakorlatok (emelések, dőlések stb.) pl.:



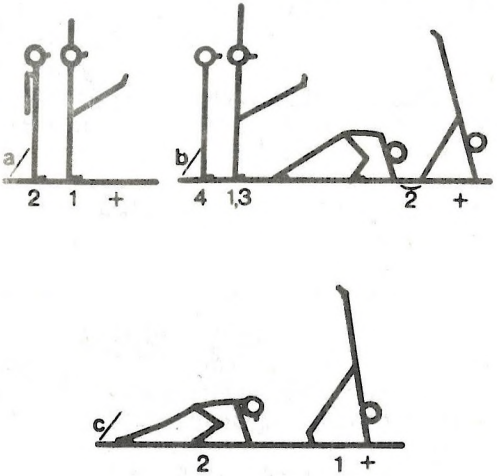
Alkalmazhatók: az órák előkészítő részében.

2. A fejállás végrehajtása.
Nem feltétlenül szükséges az előképzettség szempontjából. Csupán azért előnyös, mivel a fejállás maga is igényli a törzsizomzat statikus erejének meghatározott fejlettségi szintjét, illetve hozzájárul annak továbbfejlesztéséhez.

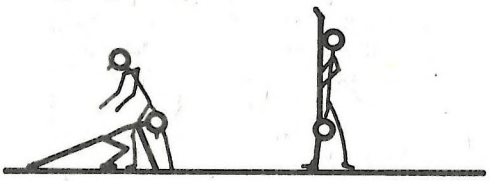
B) Az oktatás felépítése:

1. A kézállás helyes testtartásának imitálása hanyattfekvésben és állásban. Hanyattfekvésben tanítványaink közvetlenül képesek ellenőrizni gerincoszlopuk természetes anatómiai görbületeinek kiegyenesítését — az óra előkészítő részében.
Állásba végezve (bármely órarészben) e közvetlen ellenőrzésre nincs lehetőség, csupán a hanyattfekvésben nyert tapasztalatok alapján kísérelhetik meg a helyes, egyenes testtartás kivitelezését...

2. A kézállásba fellendülés elemeit tartalmazó szabadgyakorlatok végeztetése az óra előkészítő részében (8. ábra).



3. Bal guggolótámasz, jobb láb nyújtással hátra: fellendülés kézállásba, társ segítségével.



Követelmény:
— a két tenyér vállszélességben, kissé tárt, előrenéző ujjakkal támaszkodjon;
— a két kar és vállöv maximálisan nyújtott legyen;
— a bal láb csak a térd teljes kinyújtását követően szakadjon el a talajtól.

Segítségadó: a hátra nyújtott láb oldalán áll társa vállánál, s a lendülő lábat a térd tájékán minél hamarabb (!) megfogva segíti a fellendülést. Kézállásban társa lábát kissé felfelé húzva tehermentesíti a kar-, vállöv- és törzsizmokat.

4. Állásból kilépéssel fellendülés kézállásba — segítségadással (5. ábra). Ajánlatos a talajon megjelölni a kézletétel helyét két okból. Az egyik: a tanuló, ettől a vonaltól bizonyos távolságra állva, a

fellendülés során kénytelen határozottan kilépni előre, hogy kezét a vonalra helyezhesse. A másik: a segítségadó elhelyezkedését könnyíti meg. Neki ugyanis a kézletétel várható helyénél kell állnia. (Ugyanúgy segít, mint az előző 3. gyakorlatnál).

5. Fellendülés kézállásba biztosítóval és önállóan. A biztosító nem segíti a fellendülést, csupán a hát irányába történő egyensúlyvesztést korrigálja.

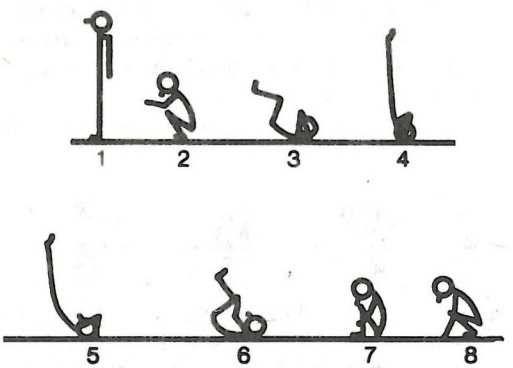
Az önálló fellendülések végezhetők szabadon, és falnál. Az utóbbi esetben az ujjhegyek kb. 30 centiméternyire legyenek a faltól. Nagyobb távolság esetén egyensúlyvesztéskor — ha a láb a falhoz támaszkodik — a tanuló teste túlzottan homorítana.

Alapállásból guggolóson át gurulás hátra tarkóállásba és vissza kiindulóhelyzetbe

I. A mozgás jellemzése:

Olyan mozgáskapcsolat, mely részét képezi néhány tantervi feladatnak (lásd a táblázaton a nyíllal jelölt összefüggéseket).

II. A mozgás technikájának rövid leírása:



A hátragurulás technikájának fontos mozzanata a két kéz időben történő „felkészítése" a fül mellé (10/3. figura). Ezt elsősorban az ülésből kézállás felé végzett hátrabukfenc szempontjából hangsúlyozzuk.

Tarkóállásból a gurulást előre guggolótámaszba, nyújtott testtel (csípőhajlítás tilos!) kell megindítani (4—5). Ezután gyors térd- és csípőhajlítást végezve, az alszárak átkulcsolásával kerül a tanuló befejezőhelyzetbe (6—7—8). Ez a mozgásrész a fejállásból és kézállásból végzett bukfenc technikai végrehajtása szempontjából bír jelentőséggel.

III. A mozgás oktatásának menete:

A) Az oktatás előfeltételei:

1. A tarkóállás végrehajtása.
2. Bukfenc előre és hátra guggolótámaszból guggolótámaszba.

B) Az oktatás felépítése:

1. Alapállásból guggoláson át gurulás hátra tarkóállásba segítségadással (10. ábra, 1—4. figura).
   Segítségadó: oldalt áll, kb. 1 m távolságra a tanuló mögött és alszárát megfogva vezeti lábát tarkóállás helyzetébe.
2. Tarkóállásból gurulás előre guggolótámaszba — segítségadással.
   Segítségadó: a tanuló mellett áll és annak lábát fogja, majd rézsútos helyzetbe engedi társát (10. ábra, 5. figura). Ekkor társa lábát hirtelen elengedi, az pedig a technikai leírásnak megfelelően gurul előre guggolótámaszba.
3. Az 1—2. gyakorlatban leírtak összekapcsolása segítségadóval, majd önállóan. Megjegyzés: elegendő számú szőnyeg esetén csoportonkénti osztályfoglalkoztatás keretén belül oktatható.

Bukfenc előre és hátra sorozatban

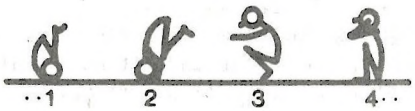
I. A mozgások jellemzése:

Az átfordulások mozgáscsoportjának legegyszerűbb elemei. Különböző kiindulóhelyzetekből különböző befejezőhelyzetekbe való végrehajtásuk az általános iskolai tanterv követelménye. Sorozatban történő végrehajtás esetén alapvető követelmény, hogy az átfordulásokat megállás, tempóveszteség nélkül kapcsolják össze. Ezért a technikai végrehajtás és az oktatás leírásánál az ehhez szükséges tennivalókat tárgyaljuk.

II. A mozgások technikai leírása:

1. Bukfenc előre: a tempóveszteség nélküli összekapcsolás érdekében az átfordulást a mozgás befejező szakaszában az alszárak átkulcsolásával kell felgyorsítani.

2. Bukfenc hátra: a folyamatos összekapcsolás szempontjából döntő jelentőségű mozzanat, hogy a fej kiszabadítását követően a két láb a támaszkodó kezek vonalába, illetve ahhoz minél közelebb érkezzen a talajra. A 12. ábrán a vonal alatti nyilak a kéztámasz helyét jelzik.



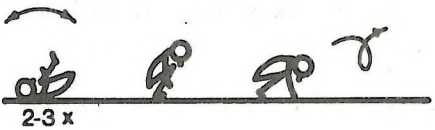
III. A mozgások oktatásának menete:

A) Az oktatás előfeltételei:

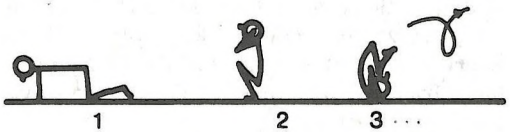
1. Az előre- és hátrabukfenc helyes technikai végrehajtása guggolótámaszba.

B) Az oktatás felépítése:

1. Előrebukfenc: zsugor helyzetben, az alszárak átkulcsolásával gurulás előre-hátra 2—3-szor domború háttal, majd gurulás előre guggolóállásba, és tempóveszteség nélkül bukfenc előre.



2. Bukfenc hátra: térdelőtámaszból ugrás guggolóállásba a két tenyér korábbi támaszkodási helyének vonalába és — a kezek egyidejű felkészítésével a vállhoz — bukfenc hátra guggolótámaszba.



3. Kh.: guggolóállás, kéz a vállhoz „készítve": bukfenc hátra a kh.-nek megfelelő helyzetbe úgy, hogy a két láb a kezek korábbi támaszkodási helyének vonalában érkezzen a talajra.

Bukfenc hátra sorozatban, terpesztett lábbal

I. A mozgás jellemzése:

Lásd a guggolótámasból guggolótámaszba végzett sorozatnál leírtakat.

II. A mozgás technikájának leírása:

A folyamatos összekapcsolás szempontjából döntő fontosságú, hogy a fej kiszabadítását követően a két láb a támaszkodó kezek vonalában, vagy az előtt érkezzen a talajra.

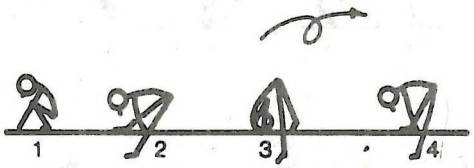
III. A mozgások oktatásának menete:

A) Az oktatás előfeltételei:

1. Hátrabukfenc terpeszállásból terpeszállásba.

B) Az oktatás felépítése:

1. Kh. guggolótámasz; ugrás terpeszállásba úgy, hogy a talpak a kezek vonala elé kerüljenek, és bukfenc hátra terpeszállásba.



Megjegyzés: a feladat ismételt végrehajtása során arra kell törekedni, hogy a talpak a kezek vonalához egyre közelebb, majd az előtt érjenek a talajra. Ha ez sikerül, akkor a kéztámasz helyének változtatása nélkül 2—3 hátrabukfenc folyamatosan összekapcsolható.

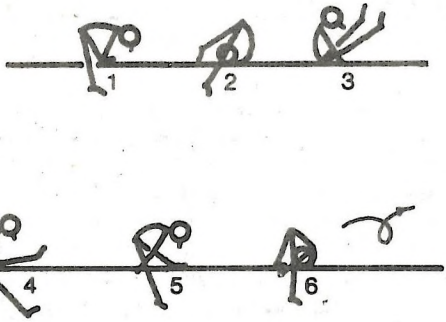
Bukfenc előre sorozatban, terpesztett lábbal

I. A mozgás jellemzése:

A viszonylag egyszerű átfordulás végrehajtását megnehezíti a befejező helyzet

(terpeszállás). Az oktatás sikerét döntően befolyásolja a csípőízület mozgékonysági szintje és a combhajlító izmok lazasága.

II. A mozgás technikájának rövid leírása:



A sorozatban történő végrehajtás szempontjából a mozgás második szakaszának van jelentősége. A tanuló a hátán végig gördülve igyekszik két tenyerét a csípőjéhez közel, minél hamarabb a talajra helyezni (3). Lábait maximálisan terpesztve, domború háttal támaszkodik (4) és a gurulás során nyert mozgási energiát felhasználva — a talajt két karjával hátrafelé tolva — terpeszállásba emelkedik (5—6). Terpeszállásból, a fejét lehajtva, rögtön indítja a következő bukfencet anélkül, hogy két kezének támaszkodási helyét megváltoztatná (6).

III. A mozgások oktatásának menete:

A) Az oktatás előfeltételei:

1. Bukfenc előre terpeszállásból terpeszállásba.
2. Laza, mozgékony csípőízület; kellőképpen megnyújtott combhajlító izmok.

B) Az oktatás felépítése:

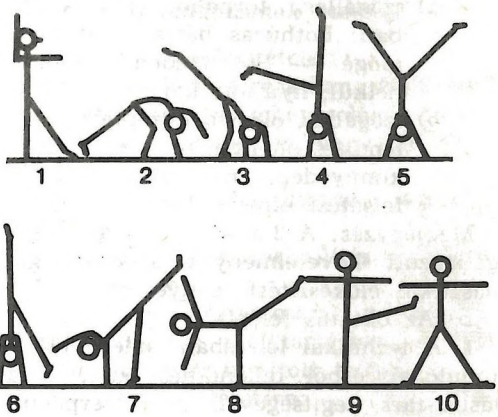
Ha tanítványaink megfelelnek az A) pontban leírt előképzettségi szintnek, akkor elég, ha a bukfencek folyamatos összekapcsolását úgy próbáljuk megkönnyíteni, hogy azokat talajszőnyegen végeztetjük. Azáltal, hogy (széles terpesztés esetén) talpuk a szőnyeg két oldalán érkezik a talajra, könnyebbé válik a felállás terpeszállásba, és az átmenet a soronkövetkező átfordulásba.

Cigánykerék (sorozatban is)

I. A mozgás jellemzése:

A tantervi mozgásanyagnak egyetlen olyan átfordulása, mely a test mélységi (sagittalis) tengelye körül megy végbe. A vizsgálatok tapasztalatai alapján előnyösebb, ha az oktatás felépítésénél leírt gyakorlatokat kezdettől fogva mindkét oldalra végrehajtjuk.

II. A mozgás technikájának rövid leírása:



(A balra végzett cigánykerék technikáját írjuk le). Kh.: bal lépőállás balra, a felsőtesttel kissé balra elfordulva. A bal kar vízszintes, a jobb kar a fej mellett, függőleges helyzetben (1).

A tanuló bal térdét kissé behajlítva, bal kezét a talajra helyezi úgy, hogy ujjai a mozgás irányára merőlegesek legyenek (2), majd jobb lábát oldalsíkban lendítve, a balról elrugaszkodik (3). Jobb kezét vállszélességben kb. akkor helyezi a talajra, amikor lendülő jobb lába elérte a függőlegest (4). Szélesen terpesztett lábbal kerül kézállásba (5.) Ezután jobb lábát — csípőből kissé jobbra elfordítva — aktívan (!) lendíti a talaj felé, miközben törzse függőleges helyzetben marad (6). A jobb láb talajra érkezésekor bal karját oldalsó középtartás felé lendítve a testsúlyát jobb lábára helyezi és csípőjét (balra) visszafordítja oldalsíkba. (7—8). Ezzel egyidejűleg bal lábának mozgását hirtelen megállítva, lebegőállásba lendíti törzsét (9), majd bal lábbal lelép terpeszállásba (10).

A mozgás végrehajtása közben a két tenyér és a talpak egy képzeletbeli egyenes vonal mentén érintik a talajt.

III. A mozgások oktatásának menete:

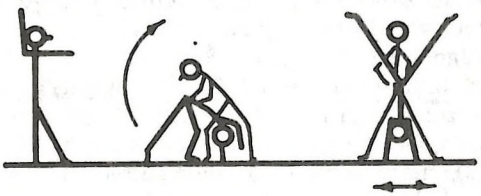
A) Az oktatás előfeltételei:

1. Kézállásban — zárt, vagy terpesztett lábbal — testsúlyáthelyezések egyik karról a másikra.
   Falnál önállóan, vagy szabadon társ segítségével.
2. A váll- és csípőízület megfelelő mértékű lazasága, melyet konkrétan az alábbi módon ellenőrizhetünk:
   a) szögállás, tornabot magastartásban: bothúzás hátra a fej síkja mögé — könnyedén, erőlködés nélkül, nyújtott karral;
   b) szögállás, oldalsó középtartás: láblendítés oldalt a tenyér síkjáig — könnyedén, nyújtott térddel, a felsőtest elmozdulása nélkül.

Megjegyzés: A 2/a)—b) pontban megfogalmazott követelmények speciális gimnasztikai előkészítést igényelnek.

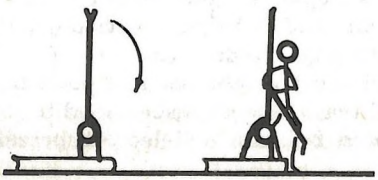
B) Az oktatás felépítése:

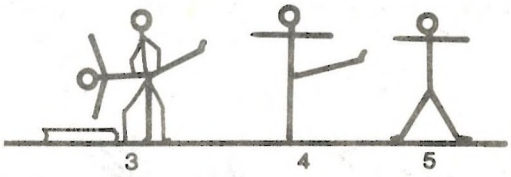
1. A technikai leírásban ismertetett kiindulóhelyzetből fellendülés odalt kézállásba társ segítségével, majd terpesztett lábbal testsúlyáthelyezések egyik karról a másikra. A fellendülést a talajra, vagy szőnyegre rajzolt vonalon végeztessük.



A segítségadó a csípőt két oldalról megfogva könnyíti meg a fellendülést, majd a testsúlyáthelyezéseket.

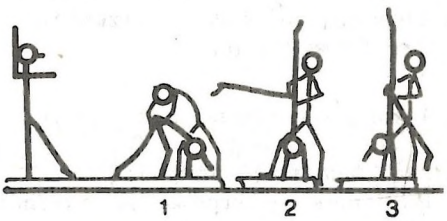
2. Szőnyeg szélén fellendülés (előre) kézállásba, és lelendülés oldalt a talajra lebegőálláson át terpeszállásba — segítségadóval.

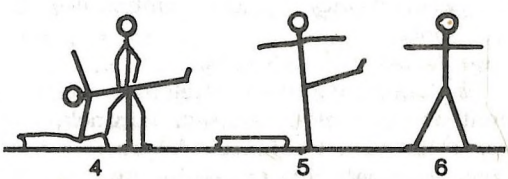




A gyakorlatot a szőnyegre és a talajra rajzolt vonalon végeztessük. A lelendülést úgy kell végrehajtani, hogy a jobb láb ne csupán saját súlyánál fogva mozogjon lefelé, hanem *aktívan* lépjen le a talajra. Eközben a felső test a lehető legtovább maradjon függőleges helyzetben (20. ábra, 2. figura). A segítségadó a tornász háta mögött állva kézállásban két oldalról megfogja annak csípőjét, és lényegében az 1. gyakorlatban leírtaknak megfelelő módon segít.

3. Cigánykerék vonalon szintkülönbséggel (szőnyegről a talajra) és segítségadással. Ez lényegében az 1—2. gyakorlat összekapcsolása. A segítségadó a kéztámasz várható helyén áll, s a már ismertetett módon — a csípő két oldalát fogva — segít. Fontos, hogy a lendülési szakaszban, közvetlenül a jobb láb leérkezéséig függőleges helyzetben tartsa a tornász csípőjét (21. ábra 3. figura).





4. Cigánykerék vonalon — szintkülönbség nélkül. Segítségadással, majd önállóan.

5. Ha tanítványaink egyenes vonalon, szintkülönbség nélkül képesek önállóan

végrehajtani a cigánykereket, rátérhetünk az átfordulások folyamatos összekapcsolására.

A sorozatban történő végrehajtás szempontjából fontos a cigánykerék befejező szakaszának precíz kivitelezése (18. ábra, 7—10. figurák). A tanulónak stabil egyensúlyi helyzetbe kell lebegőállásba érkeznie (18. ábra, 8—9. figura) ahhoz, hogy a következő átfordulást indítani tudja.

Az összekapcsolást megkönnyíthetjük azzal, hogy kezdetben az első cigánykereket magasabb helyről (szőnyeg) alacsonyabb helyre (talaj) hajtják végre, és ebből indítják a következőt...

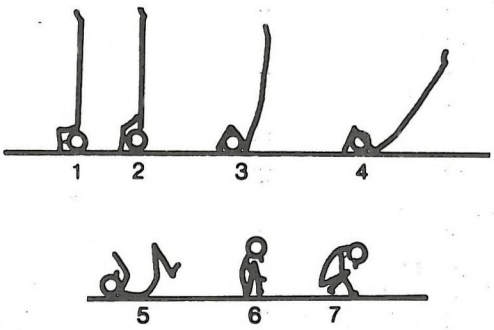
Szeretnénk hangsúlyozni, hogy a cigánykerék oktatása közben nem tartjuk megengedhetőnek az olyan gyakorlatokat, mint pl. cigánykerék zsugor helyzetben, vagy csípőben hajlított testtel!

Emelés fejállásba és bukfenc előre guggolótámaszba

I. A mozgás jellemzése:

A gyakorlat két talajtorna elem összekapcsolása, nem pedig egyszerűen egy előrebukfenc nehezített kiindulóhelyzetből. Oktatása során engedjük meg, hogy a fejállásba emelés módját tanítványaink szabadon megválaszthassák.

II. A mozgás technikájának rövid leírása:



A tanuló — az általa legjobban elsajátított módon — fejállásba emelést hajt végre. Fejállásban karjával erőteljes nyomást gyakorol a talajra addig, míg feje kissé felemelkedik (2), illetve a fejére nehezedő terhelés érezhetően csökken. Ezután egyenes testtel dőlni kezd a háta irányába, és fejét mélyen lehajtva tarkójára és vállára ereszkedik (3). A dőlést enyhén domború háttal és csípőben egyenes testtel folytatja rézsútos helyzetig (4). Ezt követően — hátát erőteljesen domborítva és felső testének mozgását felgyorsítva — behajlítja térdét és csípőjét (5). Zsugor helyzetben, maximálisan összecsukódva, alszárát kézzel átkulcsolva (6) gördül előre guggolótámaszba (7). Fontos részlet: úgy kerüljön a tanuló zsugor helyzetbe, hogy felső teste a gurulás során „érje utol" a térdeit...

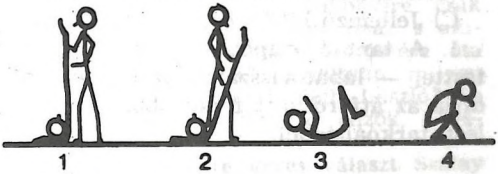
III. A mozgás oktatásának menete:

A) Az oktatás előfeltételei:

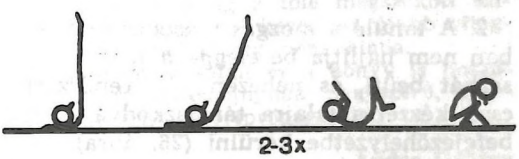
1. Bukfenc előre sorozatban: 2—3 gurulóátfordulás összekapcsolása a mozgás túlzott lelassulása, vagy megállás nélkül.
2. Emelés fejállásba (tetszés szerinti módon).
3. Fekvőtámaszban karhajlítás és nyújtás 4—6-szor.
4. Tarkóállás, kéztámasszal a talajon hátsó rézsútos mélytartásban — csípőben teljesen nyújtott testtel.

B) Az oktatás felépítése:

1. Kh.: tarkóállás, magastartás — társ segítségével. Segítségadó: oldalt állva a tanuló alszárát fogja, majd rézsútos helyzetbe engedi társát (2). A rézsútos helyzet pillanatnyi rögzítése után elengedi a tanuló lábát, aki erre térdét és csípőjét gyorsan behajlítva gurul előre guggolótámaszba 3—4.

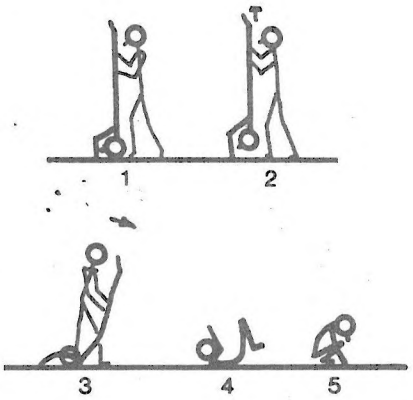


2. Guggolótámaszból gurulás hátra tarkóállásba karlendítéssel magastartásba, majd rézsútos tarkóállás helyzetén keresztül gurulás előre guggolótámaszba; 2—3-szor folyamatosan.



Ezt a gyakorlatot az előkészítő rész végén, együttes osztályfoglalkoztatás keretén belül végeztethetjük.

3. Kh.: fejállás. Társ segítségével átfordulás előre rézsútos tarkóállás helyzetébe. A helyzet pillanatnyi rögzítése után gurulás előre guggolótámaszba.



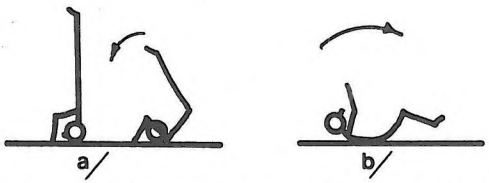
A segítségadó tevékenysége: a fej „kiszabadításakor" az alszárat felfelé húzza (2), majd rézsútos helyzetbe engedi társát, s ott rövid időre megtartja a testhelyzet korrigálása céljából (3).

4. A segítségadás mértékét egyre csökkentve jutunk el az önálló végrehajtásig. Konkrétan:

— a segítségadó a fej „kiszabadítását" követően azonnal elengedi társát;
— a fej „kiszabadításánál" egyre kevesebbet segít, míg a végrehajtás teljesen önállóvá válik.

C) Jellemző hibák és kijavításuk módja:

1. A tanuló csípőben erősen hajlított testtel — lábát visszafelé mozgatva — indítja az átfordulást fejállásból, vagy a dőlést tarkóállásból.



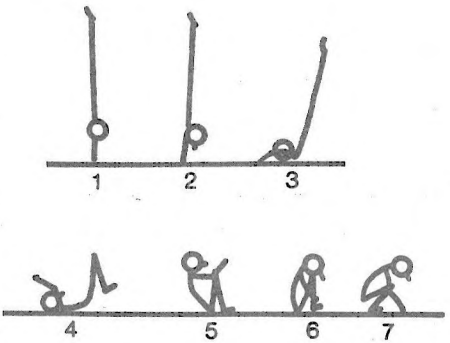
2. A tanuló a mozgás második szakaszában nem hajlítja be eléggé a térdét, ezért sarkát beüti, és nehezen — rendszerint csak kézzel a talajra támaszkodva — tud befejezőhelyzetbe kerülni (26. ábra).

Fellendülés kézállásba és bukfenc előre guggolótámaszba

I. A mozgás jellemzése:

Lásd az „Emelés fejállásba és bukfenc előre guggolótámaszba" címszó alatt leírtakat.

II. A mozgás technikájának rövid leírása:



A kézállásba fellendülést követően (leírását lásd az 5. oldalon) a tanuló vállát kissé előre engedve, fejét enyhén emelten tartva, nyújtott karral és egyenes testtel dől előre (2). Amikor karja kb. 45°-os szöget zár be a talajjal (2) fejét gyorsan előrehajtja, és tarkójára, vállára ereszkedik. E pillanatban háta enyhén domború és teste csípőben egyenes (3). A mozgás végrehajtása ezt követően teljes mértékben megegyezik a fejállásból indított előrebukfenc technikájával. A különbség csupán az, hogy valamennyi mozgásrész sebessége nagyobb. Ezért szükségesnek tartjuk külön hangsúlyozni, hogy a tulajdonképpeni bukfenc részmozzanatai milyen sorrenben követik egymást;

— a vállak talajraérkezését követően (3) a bukfenc a térdek erőteljes hajlításával indul (4);
— ezután következik a csípőhajlítás úgy, hogy a hát domborításával a felsőtest mozog felgyorsulva a comb felé (4—5—6).

III. A mozgások oktatásának menete:

A szóban forgó elemkapcsolatot a fejállásból indított előrebukfenc mintájának megfelelően oktatjuk.

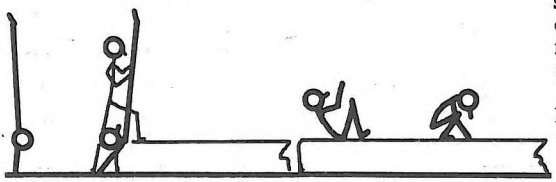
A) Az oktatás előfeltételei:

1. Fellendülés kézállásba — helyes testtartással.
2. Bukfenc előre sorozatban (2—3-szor alszárkulcsolással, a mozgás túlzott lelassulása nélkül összekapcsolva az egyes átfordulásokat).
3. Bukfenc előre fejállásból.
   E mozgáskapcsolat beiktatása az előképzettség feltételei közé azért indokolt, mert a mozgás gyorsasága kisebb, mint a kézállásból indított bukfenc végrehajtása közben. Mivel azonban az esetek egy részében a fej hajtás előtti tehermentesítésének kivitelezése nagyobb nehézséget jelenthet a mozgás sebességének fokozódásánál, ezt az elemkapcsolatot nem sorolhatjuk egyértelműen és kategorikusan az előképzettség feltételei közé.

B) Az oktatás felépítése:
(Feltételezve, hogy tanítványaink megfelelnek az A/1—2—3. pontban felsorolt valamennyi követelménynek).

1. Guggolótámaszból gurulás hátra tarkóállásba karlendítéssel magastartásba, majd rézsútos tarkóállás helyzetén keresztül gurulás előre guggolótámaszba (2—3-szor folyamatosan végzendő).

2. Kiindulóhelyzet: kézállás — tenyér kb. 30 cm távolságra a szivcsbála szélétől. Társ segítségével átfordulás előre rézsútos tarkóállás helyzetébe — válltámasszal a szivacsbálán. A helyzet rögzítése és korrigálása után gurulás előre guggolótámaszba a B/1. gyakorlatnak megfelelően.



Maximálisan 2—3-szor végzendő, azután át kell térnünk a következő gyakorlatra:

3. A 2. gyakorlat végrehajtása önállóan.

4. Az elemkapcsolat végrehajtása szintkülönbség nélkül önállóan — lehetőleg puha szivacsszőnyegen.

C) Jellemző hibák és kijavítások módja:

1. A tanuló, karját erősen behajlítva, vállát két tenyeréhez közel engedi le a talajra.

A hiba kijavításának módja: térjünk vissza a B/2. gyakorlat végrehajtására. A segítségadónak fokozott figyelmet kell fordítania a vállak leérkezése utáni testhelyzet rögzítésére.

2. Lásd a fejállásból indított bukfenc C/1—2. pontjában leírtakat.

(Folytatjuk)

KÖNYV MAGYAR ZOLTÁNRÓL

Két olimpiai aranyérem. Három világbajnoki, három európabajnoki. Kettő a Világkupán, egy az Universiadén, kettő az Ifjúsági Barátság versenyeken. 19 mesterfokú bajnokság, ugyanennyi országos bajnokság, köztük több összetett. Háromszor az Év sportolója.

A legtöbb világklasszis is megirigyelné ezt az éremgyűjteményt. És ehhez még tegyük hozzá, hogy a magyar torna 1948-tól még pislákolónak is alig mondható tüze éppen Magyar Zoltánnal kezd fényesen lobogni, sőt messzire világítani. És tegyük hozzá azt is — ha hozzá hasonló klasszis most éppen nincs is —, hogy ha most a magyar torna nem játszik alárendelt szerepet a világban, azt neki, példájának is köszönhetjük.

Hogyan érte el Magyar Zoltán a sikereket? Milyen tulajdonságok kellettek hozzá? Milyen mint ember, milyen volt, mint gyermek? És mennyit köszönhet edzőinek, elsősorban Vígh Lászlónak? Akivel soha nem volt jó viszonyban, akivel többnyire csak keserű szavakat váltottak egymással, s akivel aktív tornászpályafutása befejezése óta szinte nem is találkozik? Egyáltalán: milyen ember, milyen megszállott Vígh László? És milyenek voltak a többiek, az edzők, a vezetők, a társak?

Ezekre a kérdésekre keres választ Szalay Péter Magyar a lovon és gyalog című könyve.

Magyar Zoltán azóta sem szakadt el teljesen a sporttól: részt vesz a Magyar Olimpiai Bizottság, a Magyar Torna Szövetség, a Ferencváros elnökségének munkájában. A fiatalok előtt pedig már rég élő legenda.

Vígh László pedig a tőle megszokott szívósággal és szigorral keresi az újabb világklasszist. Remélhetőleg nem hiába.

És a sikerhez talán ez a könyv is hozzájárul. Mert olvasmánynak nagyszerű, élvezetes munka. (Sportpropaganda.)

Andor György

Koedukáció egy gimnáziumban

GALÁT JÁNOS

A témához kapcsolódóan gyakorlati jellegű utalások aligha találhatók a testnevelés irodalmában. Ez érthető is, hiszen a koedukáció a társadalmi fejlődés előrehaladtával, a nemek közötti eltérő sajátosságok kifejezettebbé válása időszakától, azaz a 13—14 éves kortól, csak ott maradt meg, ahol erre eleve nem volt más lehetőség (pl. osztatlan iskolák).

Jelen időszakunkban, pedagógiánk nevelési rendszerében, a nevelési elvek maradandóságának hangoztatása ellenére is a gyakorlat ettől eltérő formákat kénytelen produkálni. Igaz a reformok korát éljük, s ilyenkor előfordul, hogy a tapasztalás még ki sem alakul az egyik területen és máris egy újabbal kényszerülünk megbirkózni. Hogy közben előadódnak torzulások, amiknek következtében nevelési elveink is csorbát szenvedhetnek, sajnos ezt is bele kell kalkulálnunk, és mindaddig amíg ezek csupán helyi jellegűek, külön odafigyelést nem szoktak igényelni.

Merem remélni, hogy így van ez jelen esetben is, és a probléma mindössze néhány iskolát és kollégát érint.

Kazincbarcikán a Ságvári Endre Gimnáziumban 1982 szeptemberétől került bevezetésre a koedukált testnevelés. Így már több mint három év áll mögöttem, annak fedezetéül, hogy megállapításaim jogosságát igazoljam.

A nyilvánvalóságok mellőzésével a lojalitás messzemenő szem előtt tartásával, kizárólag a szóban forgó érdekek féltésétől vezérelve próbálom a tényeket mérlegelni, már annak ellenére is, hogy a koedukációval már a bevezetés előtt sem értettem egyet, és az itt közölt megállapítások akkor még ilyen nyilvánvalóan nem fogalmazódhattak meg bennem.

Magamat is mérlegre téve a vizsgálódásban, úgy vélekedtem, hogy nem tartozom a kudarcoktól mentes, csalhatatlan és szuggesztív egyéniségű pedagógusok közé, s hogy mégis elkönyvelhetek némi sikereket, az annak volt köszönhető, hogy megtanultam a szakma eszközeivel bánni, és a nemek sajátosságaira épülő alaphangulatát megadni az egyes óráknak. Ezt nevezhetném úgy is, hogy az azonosulási reflex az évek folyamán természetszerűen alakult ki bennem, ami a munkámban jó segítőtársnak bizonyult. Ezek alatt bizonyos beleélést értek az adott fiú, illetve leánycsoport lelkületébe.

A *koedukáció egyik hátrányának tekintem,* hogy a nemi sajátosságokból adódó személyiségjegyek fejlődését, kibontakozását meggátolja. Ez a probléma hatványozottabban jelentkezik a testnevelési órákon, ahol az intim helyzetek, szituációk egész sora adódik. Ezek szakszerű megoldásai révén azután a munkával és nevelési tényezőkkel kapcsolatos fogékonyság alakulhat ki a tanítványokban, ha nincsenek jelen a másik nem képviselői, mert így mindezek meglehetősen torz formákat is ölthetnek.

A koedukált testneveléssel tehát megszünt a munka természetéből adódó nevelési lehetőségek kihasználása, és az órák is elvesztették a lelki sajátosságokra épülő jellegüket.

A probléma megközelítése egy másik oldalról

Évek óta egy alaposan átgondolt és kikísérletezett követelményrendszer szerint dolgoztam,* aminek segítségével az átlagosnál jóval magasabb szintű testkultúrát sikerült megvalósítanunk a hasonló rendszerben dolgozó kollégákkal együtt.

A koedukáció bevezetésével ez a rendszer sokat veszített hatékonyságából, részben azért, mert elvesztette a reális követelhetőségi alapját. Az egyöntetűségtől, a lényegre koncentrálástól a megváltozott és feszültebb belső viszonyok sokszor eltérítik a tanulókat.

Így a tantervi elvárásokra épülő rendszer mindinkább maximalistának kezdett mutatkozni. Megváltozott a tanítványok értékrendje, tekintélytisztelete, magatartási formája, elsősorban a magasabb évfo-

lyamokon. A jobb osztályzat megszerzése kevésbé érdekli őket. A konkrét dolgokat igyekeznek megfoghatatlanná lazítani, hogy az ügyeskedésnek nagyobb teret tudjanak biztosítani.

Természetesen az oktatási rendszerünkben bevezetett egyéb változtatások is a testkultúra iránti érdeklődés háttérbe szorulását eredményezték.

Gondolok itt az ötnapos munkahét bevezetéséből adódó zsúfoltságra, a fakultáció bevezetésére. Az a tanuló, aki tovább akar tanulni, — márpedig a gimnáziumnak elsődlegesen ez a funkciója — sokadrangú kérdésnek tekinti az egészségével való törődést, mivel az életrendjébe — mint szabadidős tevékenység — már nem fér bele a rendszeres testmozgás.

Csökkent a testnevelés óraszáma is (ciklusonként 1-el), ami egyben 16%-os hatáscsökkentést is jelent a tanítványainkra gyakorolt fizikai igénybevételt illetően.

Viszonylag magasak az osztálylétszámok (35 fő körül).

Sok a tornaterem nélküli óra (ötből kettő).

Több ízben történt testnevelő váltás és a különböző felfogásban alkalmazott követelményekkel megszünt az egységesség.

Tehát a koedukáción kívül is bőven adódott visszahúzó erőként ható tényező. Nem beszélve arról, hogy a jelenleg velem együtt tanító kollégák véleménye bizonyos tekintetben eltér az enyémtől. Ezt is figyelembe véve mégis annak a véleményemnek adok hangot, hogy semmiképpen sem szólhat egyikünk szakmai hozzáértése mellett sem a koedukációval való egyetértés ténye. Ezt rögtön alá is támasztanám azzal, hogy egy csomó jól bevált és hatékony módszer nem alkalmazható, sem a tananyag feldolgozásában, sem a foglalkoztatás formáit illetően. Így sok esetben rákényszerülünk az egysíkú és bizonyos vonatkozásban primitívebb eszközök alkalmazására. A többrendbeli differenciálások miatt megnövekszik a tanulási idő, ami egyben azt jelenti, hogy a torna és az atlétika mozgásanyaga csak felületesen teljesíthető. A labdajátékok esetében a technikai tudást illetően viszonylag kedvezőbb a helyzet. Csapatjáték esetében már itt is bonyolult, ugyanis nem szerencsés a fiúkat együtt játszatni a lányokkal, pedig pl. 6—7 fiú esetében ez elkerülhetetlen.

* A követelményrendszert A testnevelés tanítása 1985. 3. számában mutattam be.

Ezek után elég illuzórikus dolog a tanítványok tudását (képességeit, készségeit, mozgásműveltségét stb.) a tantervi követelmények alapján számontartani. Mindinkább arra kényszerülünk, hogy munkánk eredményességét csupán a tananyag elvégzésének folyamatában értékeljük, hiszen a végkifejlődés, a befejezettség, a témák megtanulása, tudása túlzott feladat. Sokszor meg kell elégednünk azzal, hogy egy-egy esetben csak az ismeretnyújtást tűzhetjük célul.

Az oktatási folyamat megtöréséből aztán megint fontos nevelési tényezők szenvednek csorbát, méghozzá a viszonylag elvont dolgok felbonthatóságával való megismerkedés, a feladatok konkrétsága, egymásraépülése, a részek teljesítésének fontossága a végeredmény szempontjából.

Persze ez nem kizárólag a koedukációval megjelenő probléma, hiszen ott is jelentkezik sok esetben, ahol megosztva tartják az órákat.

Fel tudok azonban még néhány körülményt sorolni, ami viszont a koedukáció körülményei között kifejezettebb.

— A *tanár magatartása* az órán, stílusa, óravezetése elsősorban az egyéniségéből adódik, de ettől függetlenül is a fiúk dinamikus óravezetést és a tekintélyen alapuló stílust kedvelik. A lányok viszont a demokratikusabb óravezetés hívei.
Mindezek természetesen egyfajta beállítódást igényelnek a tanár részéről, hogy a nemek eltérő lelki alkatának megfelelő körülményt a fejlődésükhöz bizosítani tudja.

— A *szervezés vonatkozásában* a nemenként eltérő didaktikai feladatok szinte lehetetlenné teszik az egyes témák módszeres feldolgozását, hiszen még az azonos mozgásfajták esetében is eltérő eljárások indokoltak. (Más a fizikai teljesítőképesség, mozgásérzékelés, tanulási készség, mozgásműveltség, felfogóképesség, lelki alkat.) Beszűkül a foglalkoztatási formák alkalmazásának köre. Az óra

vezetése többszörösen megosztott figyelmet és óriási energiát igényel a tanár részéről.

— A *tárgyi feltételek* oldaláról. A teljes foglalkoztatás és időkihasználás csak a viszonylag egyszerűbb mozgásfajták esetében érhető el, például együttes szabad- vagy kéziszer gyakorlatnál, képességfejlesztésnél, testnevelési játékok esetében.
Az egyenkénti foglalkoztatás esetében (ha csak egy szer van) gyakoriak a fegyelmi problémák, amik egyrészt a korlátolt mozgáslehetőségből, másrészt a szétszórt figyelemből, a nemek közötti csipkelődésből stb. adódnak. Nem mindig van lehetőség ui. megfelelő kiegészítő feladatokat adni.

— A *szexus problematikája.* Az eddig említetteket még tetézik a szexusra visszavezethető szemérmeteskedősdik vagy éppenséggel a kérkedési esetek. Az egyes gyakorlatok jellegéből adódó szituációk vonakodáshoz, húzódozáshoz vezethetnek, s a lányok nem egyszer az intimitásuk elleni merényletnek tekintik a fiúk jelenlétét. Különösen fennáll ez a probléma azon osztályokban, ahol a fiúk már elég fejlettek ahhoz, hogy egy-egy kíváncsi pillantásuk mögött az ébredő férfiasságukat jelezzék. Ezen aztán azt jelentik, hogy a lányok némely gyakorlatokat vonakodva hajtanak végre és télen-nyáron csak melegítőben hajlandók mozogni.
A fiúknál meg azt vettem észre, hogy egyszerűen igyekeznek elkerülni azokat a mozgásfajtákat, amikben bizonytalanabbnak érzik magukat. Természetesen van ellenpélda is: a túlzott produkálnivágyás. Mindkét megnyilvánulás zavaró, megbontja az óra folyamatosságát és sok esetben a fegyelmezetlenség forrása.

— Az eddigiekben már többször utaltam a *fegyelmezetlenségre.* Ez a jelenség csak a koedukációban lett gyakori az eddigi munkám során. Az óra szervezése, a munka jellege, a tanítványok ragaszkodása mindig biztosították a fegyelmezett légkört, most pedig elég gyakran kényszerülök autokratikus eszközökhöz nyulni, holott ez egyéniségemtől távol eső dolog.

— A tanítványok tudatára hatni és megértésére számítani csak ideig-óráig lehet a koedukáció problematikájának ecsetelésével és a várható nehézségek előrebocsátásával. Előbb-utóbb kezd az igényük különválni a lehetőségektől, s egyre gyakrabban kapcsolnak át a nemi sajátosságuknak megfelelő frekvenciára. Ez természetesen a tornatermi, vagy éppenséggel a folyosói körülmények között újabb bonyodalmakhoz vezet. A szabadtéren inkább van lehetőség a külön foglalkoztatásra, az igényekhez való jobb alkalmazkodásra. Az ellentmondások felszínrekerülését és azoknak az órák menetét befolyásoló szerepét autokratikus eszközökkel ugyan el lehet folytani, de ettől függetlenül ezek léteznek és vonzatai megnyilvánulhatnak a nemiség korlátozásában a lelki sajátosságok elfolytásában. (A lányok nem tudják kiélni magukat igazán női mivoltukban, de a fiúk sem férfiasságukban.) Valamelyik nem óhatatlanul esetenként szenvedő alannyá válik.
A két nem egymásra gyakorolt terhelő hatásának jó bizonyítéka, amikor csak az egyik nem van jelen az órán sokkal könnyebben lehet velük boldogulni, fegyelmezettebbek, fogékonyabbak a nevelési eljárásokkal szemben, koncentráltabb figyelemre képesek, ugyanakkor felszabadultabbak, fesztelenebbek a tananyag elsajátításában, illetve a gyakorlásban. Ez évtől van egy tiszta fiú csoportom, akik között újra pedagógusnak érzem magam.

— *Értékelés, osztályozás kérdése:* Megpróbáltam azon követelmények szerint dolgozni, amik nagyon jól beváltak az osztott csoportoknál. Az eredmény közel fél jegygyel való visszaesés (pontosabban 20%).
Ennek összetevőire nem térek ki újra, csupán annyit tennék még hozzá, a háziversenyeinken tanítványaink egyre csökkenő létszámmal, érdeklődéssel és eredményességgel

vesznek részt. A különböző megyei versenyeken is jóval mérsékeltebbek lettek az eredményeink.

Megállapításaim meglehet, hogy egyoldalúnak tűnnek, hiszen a koedukáció kétségtelen előnyeire nem tértem ki. Ezen előnyöket azonban az iskolatípuson belüli helyzet, az osztályon belüli viszonyok, a többi órán való együttlét tökéletesen megoldja.

Csak az említett néhány megállapítást figyelembe véve is eltökéltebb szándék szükségeltetne mindenütt a megoldásra. Tudvalevőleg — a fakultációs csoportokból adódóan — súlyos helyiséggondokkal küszködő gimnáziumi oktatásunk problematikáján túl is vannak azért megoldásra lelő iskolák és ha nosztalgiával is, de örömmel állapíthatom meg, hogy ezek vannak többségben.

A példamutató testnevelő tanári munka elismerése

DR. GERGELY GYULA

„Már két éve nyugdíjas vagyok és ez az első iskolán kívüli elismerése a munkámnak" — mondotta az a testnevelő tanár kollégánk, akinek annak idején a kosárlabdacsapatával — az országos döntőkön is — nagyon sok középiskolás csapatnak meggyűlt a baja. A több évtizedes becsületes és példamutató munka elismerésének erkölcsi értékét tömörebben aligha lehet kifejezni. A művészi kivitelű kisplasztika emléktárgy marad, az ünnepélyes esemény, melyet a Magyar Testnevelési Főiskolán rendeztek meg, élmény az ünnepelteknek és a résztvevőknek egyaránt. A beküldött fényképek, melyeket a lapban közzéteszünk, a testnevelő tanár kollégáknak megörökítve állít példát, hogy mégis érdemes. Érdemes újrakezdeni, újra fáradni és ismét megújulni. Az új tanévet tervekkel tele újrakezdeni.

Ha valahol, akkor a mi szakmánkban nagyon tudni kell újrakezdeni. Nap mint nap elhitetni magunkkal, hogy a nehéz és mostoha körülmények között is érdemes, mert senki nem tudja helyettünk elvégezni azt, ami a feladatunk. A hitünk és a gyermekszeretetünk visz előre abban, hogy érdemes. A napi erőfeszítésben, a gyermekek ellenállását is olykor leküzdve, őszi vagy téli délelőttökön az iskolaudvaron, rosszabb esetben az utcán, reumával a tagjainkban napról-napra mindig megújulva tesszük azt, amit a becsületünk diktál. Helytállni a gyerekek előtt, szembeszállni olykor az előítéletekkel, a beszűkült szemlélettel, egyenes derékkal kiállni a szakma becsületéért naponta és egy életen át. Ez a mi harcunk, ilyen maga a szakmánk. Harcolunk a szűklátókörűség ellen, egy évszázada harcolunk az óraszámokért, naponta harcolunk a tantárgyi feltételeink javításáért, emiatt összeveszünk és kibékülünk. Éjszakákat nem alszunk, mert mi vagyunk az örök elégedetlenek. Valójában miért harcolunk mi? Nekünk kell a sportudvar, a tornaszoba, a tornaterem? Személy szerint nekünk kell az óraszám?

Nekünk is kell, de amikor a magunk igazáért harcolunk a mások, a diákok, mindannyiunk igazáért, a tanulóifjúság testedzésének jogáért és az ezekhez szükséges emberibb körülményekért küzdünk.

Szép feladat ez! Éppen a küzdelem célja miatt szép. Annak tudásától szép, hogy ez a harc értelmes és a munkánk egyre szükségesebb.

Való igaz, ebbe a harcba bele lehet fáradni, ebben a harcban el lehet használódni, bele lehet öregedni, ha szerencséje van az embernek még nyugdíjba is lehet menni. Nyugdíjba lehet menni: hozzásegítenek ehhez tanítványaink, akik kérdéseikkel nap mint nap megkeresnek, az iskolából kikerülve és visszajárva szeretetükkel vesznek körül bennünket és átsegítenek az olykor nehéz pillanatokon, időszakokon. Ilyenkor megerősödünk hitünkben, igazunkban, harcunk és munkánk értelmében.

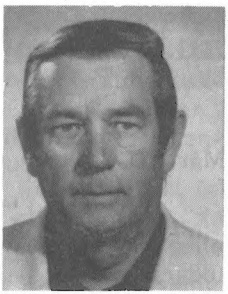
Az 1985-ben elismertek mindegyike megvívta és vívja a maga harcát, közülük nem egy életművet hagyott maga után iskolájában. Többségük végigjárta azt az utat, melyet mi fiatalabbak is becsülettel végig szeretnénk járni.

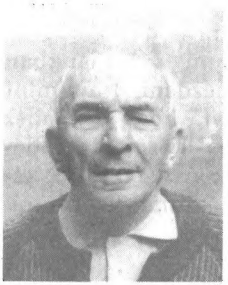
Az igazi elismerést a jó tanár — emberségéért és munkájáért — a diákjaitól kapja meg. Ezzel az elismeréssel nem versenyezhet semmilyen más elismerés. Nem

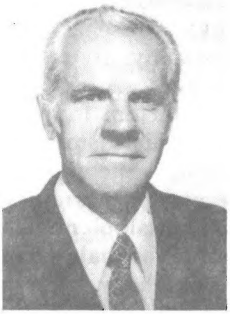
csökkenti az országos elismerés erkölcsi értékét, ha azokról is megemlékezünk, akik nap mint nap részesülnek a diákok kitüntető szeretetében. Sokan vannak ilyenek közöttünk, jóval többen vannak és lesznek mint akiket évről-évre kitüntetnek. Senki sem dolgozik az elismerésekért, de azért valljuk be, hogy jól esik, különösen akkor, ha egy élet munkájának az eredménye.

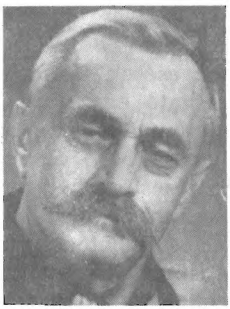
A Testnevelés és Diáksport fejlesztéséért emlékplakettet kapnak:

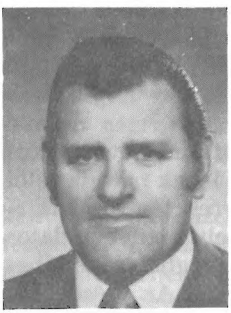
1.	Ablonczy Bertalan	Miskolc
2.	Ádám Sándor	Tata
3.	Balogh Imre	Hódmezővásárh.
4.	Daruházi Lászlóné	Budapest
5.	Demeter Sándor	Miskolc
6.	Dunszt Ferenc	Kecskemét
7.	Fehér Istvánné	Budapest
8.	Gaál Géza	Békéscsaba
9.	Gerzovich József	Eger
10.	Győri Pál	Veszprém
11.	Harmath József	Budapest
12.	Horváth János	Pécs
13.	Kárpáti György	Budapest
14.	Kiss Elemér	Székesfehérvár
15.	Kirchhofer József	Gödöllő
16.	Krasznai Ferenc	Sopron
17.	Limperger Istvánné	Dunaújváros
18.	Mack István	Aszód
19.	Nemes Antal	Debrecen
20.	Oláh Tibor	Kisvárda
21.	Papp István	Körmend
22.	Patay D. Zsigmond	Budapest
23.	Rákóczi István	Salgótarján
24.	Stéger László	Győr
25.	Szabó Imre	Jobbágyi
26.	Szabó István	Győr
27.	Szeglet Lajos	Zalaegerszeg
28.	Szilágyi Géza	Budapest
29.	Szondy György	Nyíregyháza
30.	Tóth Imre	Szeged
31.	Tóth István	Szombathely
32.	Török Béla	Budapest

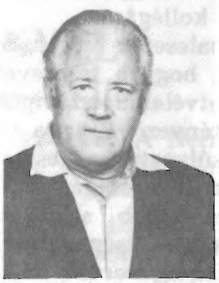


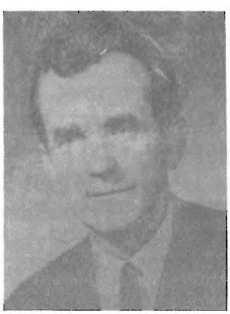
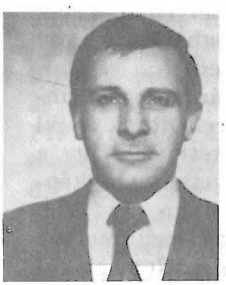










ÉSZREVÉTELEK, HOZZÁSZÓLÁSOK

AKTÍV BALESETVÉDELMET A TESTNEVELÉSI ÓRÁN

A Köznevelés 1985. május 24-i számában nem kis meglepetéssel olvastam, hogy az évi 8000 iskolai baleset közel 50%-a a testnevelési órák és a sportfoglalkozások számláját terheli. Nem tudom, hogy az egy iskolára eső átlagérték sok-e vagy kevés, de a károsultak szemszögéből már egy is biztos, hogy soknak számít.

Az iskolában a sérüléseket nem kezelhetjük csupán statisztikai számadatok egyedi eseteként, ezért magától értetődő, hogy azokért mindig a foglalkozást vezető, az ügyeletet tartó stb. pedagógus elsősorban a felelős. Így ránk testnevelőkre már hivatalból is a felelősségnek legalább tízszerte nagyobb súlya nehezedik, mint a többi kollégára.

A balesetek megoszlási arányából következik, hogy a testnevelő tanár személye balesetvélelmi szempontból is meghatározó tényező. Ezért a cikk írója indokoltan hangsúlyozta a testnevelő tanárok nagyobb felelősségét és indítványozta a következetesebb, szigorúbb felelősségre vonásukat. Kétségtelen, hogy a balesetvédelem legegyszerűbb módja a felelősség jogi oldalának hatékonyabb érvényesítése, de félő, hogy ezzel a balesetvédelem ún. passzív formája lesz a meghatározó, ami távlatokra veszélyeket rejteget.

A tesnevelő ugyanis csupán „önvédelemből" túlbiztosítottságra törekedhet, és ki nem mondottan az óra rejtett célja így a balesetvédelem lehet. Következményképpen leszűkül a szakmai munka, és azon képességek nem alapozódnak meg, melyek az aktív védelem előfeltételei. Nem alakul ki a képességek teljesítményszintjének reális megítélése, a veszélyt jelentő helyzetek felismerése, valamint a veszélyszituációban az eredményes korrekciós képesség.

A továbbiakban a mondottakat megkísérlem röviden szemléltetni az esések sajátosságainak, tanulhatóságának, valamint a fegyelem jelentőségének szempontjából.

Az esések egyik sajátossága, hogy életünk szükséges velejárói, ezért minden korosztálynál a baleseti sérülések okozói lehetnek. A feltételes mód használatát azért tartom indokoltnak, mert ahogyan a szakterület ismerői mondják — *nem az esések, hanem a rossz, sérüléseket okozó esések a veszélyesek.* Iskolai balesetek tényadataiból nem olvasható ki az esések százalékos baleseti veszélyei, és így nem tudják, hogy hány esésre jut egy sérülés.

Mindenképpen figyelemre méltó, hogy a háztartási balesetek több mint 75%-a ezzel kapcsolatos.

Az esések közös jellemzője, hogy elhatárolható egy ún. egyensúlyvesztési szakasz (az elcsúszás, a fogás elengedésének pillanata stb.) az esés térbeli útja és az ütközéses véghelyzet. A szakaszok között kölcsönhatás van, így egy bizonyos korrekciós lehetőség mindig érvényesülhet. Jól ismertek a gyakorlatból a félrelépések, megbotlások tünetei. Az esések tehát a korrekciós képességek birtokában „leugrássá" módosulhatnak ugyanúgy, mint egy-egy leugrás levegőbeni egyensúlyvesztését is követheti a talajfogás kényszerhelyzete.

Szakmai szempontból természetesen külön kell beszélnünk a lábak gerincvelői szinten szabályozott korrekciós mechanizmusáról, a test térbeli helyzetének tudatos irányításáról és az esési véghelyzet időbeni eredményes felvételéről. Az esések fázisaiban realizálódó korrekciós képesség ezért természetes úton tanulható, a testnevelési órán tanítható.

A kisgyermek eséstanulása természetes folyamat, ezért az egyensúly elbizonytalanodását egy tudatos kompenzálás követi. A térdek behajlításával ösztönösen keresi a biztosabb, már ismert egyensúlyi helyzetet. Ezért a kisgyermek leülése, lehuppanása, vagy a térdelésben felvett kéztámasz helyzete nem minősíthető esésnek. A nehézségek akkor keletkeznek, amikor a járás felgyorsul, és futásból már az esés fázisai nemcsak szokatlanul gyorsan követik egymást, hanem új helyzetet teremt az esés megváltozott íve, a test térbeli helyzete, valamint a nagyobb erejű ütközés. Az esések visszajelzésére azonban mindig szükség van, mert csakis ezen tapasztalatok alap-

ján módosulhat a futás sebessége, és tudatosodhat az egyensúlyvesztés határhelyzete. Az esések tanulásával nemcsak az ütközéses véghelyzet korrigálódhat, hanem az egyensúlyvesztés határhelyzete is kitolódhat, illetve bekövetkezése időben előre jelződhet. Az esések meghatározó jellemzője a kényszerhelyzet, így tompul, vagy idejében meg is szűnhet, például egy dűlő létráról való leugrásnál.

A túlféltés pedagógiája azért is veszélyes, mert a már említett folyamat negatív irányban is kialakulhat. A tanulók nemcsak ügyetlenebbek lesznek, hanem gátlásosak is. Bizonytalanná válik a mozgásirányítás és — szabályozás összerendezettsége és a baleseti szituációban a teljes kiszolgáltatottság lesz a jellemző. A tanulók olyan szintre juthatnak, hogy már attől is félni fognak, ami számukra nem jelent veszélyt, vagy a „tájékozatlanságuk" miatt olyan feladatokra vállalkoznak, melyek megoldása erejüket felül múlja. Az „ideális" balesetmentes testnevelés lehet, hogy átmenetileg pozitívan módosítja a statisztikai átlagértékeket, de a veszélyek lehetőségeit bővítetten termeli újjá. Egyszerűen azért, mert maga az érdekel fél, az egyén lesz balesetveszélyesebb.

A tandíjat ezért utólag esetleg akkor kell majd megfizetni, amikor nemcsak a testsúlya nő, hanem a csontok is könnyebben törnek. A felelősség időtényezőjét mi testnevelők ezért nem kerülhetjük ki, még akkor sem, ha a baleset már nem a mi alrovatunkat terheli.

A balesetvédelem jogi oldalának túlzottan kihangsúlyozott szerepe háttérbe szoríthatja az erkölcsi és szakmai garanciát, valamint a fegyelem és rend jelentőségét. Régen tudott, hogy a fegyelmezetlen tanulók magatartása nemcsak az egyénre, hanem a közösségre nézve is baleseti veszélyt jelent. Ezzel kapcsolatban jut eszembe az 1984-es karácsonyi, balkányi szánkós sérülése. A tanító ugyanis hiába jelölte ki a pályát, és tiltotta a veszélyes csúszásirányt, a tanuló mégsem fogadott szót. Vállalhatjuk-e az egyszemélyi felelősséget azért, mert a tanulókban a főtevékenységük folyamán nem a szabálytisztelet, hanem a szabálysértések következménynélküliségének szokása rögződik.

Az ügy a maga módján lezárult és szerencsére a tanító sem „sérült" meg. Valószínű, hogy felmentették volna akkor is, ha a sérült tanuló nem egy hónapig nyomja a kórházi ágyat. Nem hiszem azonban, hogy a tanító ilyen simán megúszta volna a dolgot, ha mondjuk előtte a következményekért felelősséget érezve a szabálysértőket rendre kényszeríti.

Úgy vélem, nemcsak a testnevelés vált balesetveszélyessé, hanem pedagógiánk, nevelési közfelfogásunk is. Nem kis feladat előtt állunk, hiszen miféle követelményeket állíthatunk a szabálysértésekért, amikor a tevékenység alapszabályainak érvényesítéséhez a megkövetelhetőség pedagógiai útja a gyakorlatban nincs kiépítve. Enélkül a testnevelési óra célirányúsága, és így aktív balesetvédelme is kétségbe vonható. A megkövetelhetőség természetesen nemcsak tantárgyunk sajátos problémája, de egyet mégis tudomásul kell vennünk. A pedagógus „munkadarabja" ténylegesen csak a testnevelési órán törhet ketté.

Szentgyörgyi Zoltán

SPORT ÉS NYELV

A FIFA mint nyelvész?

Megjelent egy FIFA-körlevél. A Népsport — helyesen — idézett is belőle. Íme a részlet:

„A FIFA aggodalommal állapítja meg, hogy új kifejezések kerülnek a játékvezetők szótárába, amelyeket a tömegkommunikációs eszközök népszerűsítenek, s amelyek sok bizonyalanságot okoznak a labdarúgásban. Az ilyenfajta szabálytalanságot a játékszabályok másként írják le; az említett kifejezések nem léteznek. A FIFA felszólítja a szövetségeket és a tömegkommunikációs eszközöket, hogy akadályozzák meg e kifejezések használatát a labdarúgásban. Csak zavarhoz és bizonytalansághoz vezet, ha olyan kifejezések vannak használatban, melyeknek semmi közük a játékszabályokhoz."

Engem megdöbbentett e kis körlevél-idézet.

A FIFÁ-nak joga és kötelessége az egységes szabályértelmezésre való törekvés. A FIFA megszabhatja az egységes, nemzetközileg is ismert kéz-, zászló- és egyéb jeleket. Helyes is, ha ezt teszi. Megkövetelheti — joggal — a játékvezetőktől, az el-

lenőröktől, az óvó csapatvezetőktől a sportesemények jelenségeinek megnevezésekor az egységes nyelvhasználatot. (De milyen nyelven? Angolul? Vagy saját nyelvünkön? S a fordítás helyességét ki fogja ellenőrizni? — De ez már csak kötözködő meditálás — minden nyelv megtalálja, majd néha javítja, „anyanyelvesíti" a szakszókincset. De a FIFA levele a javítást, az „anyanyelvesítést" kizárja.) Ez eddig helyes. De milyen — tudományos vagy más — jogon írja elő a FIFA a tömegkommunikációs nyelvhasználatot?

Talán át is siklottam volna az idézet fölött, ha egy mondat nem ráz fel reggeli, villamosozás alatti álmosságomból: „az említett kifejezések nem léteznek". Nem tudom, ki a hibás: a FIFA vagy a fordító. Az illetékeseknek szánom a következőket — de az olvasóknak is, a hallgatóknak is.

Századunk egyik legkiválóbb nyelvésze állapította meg sok évtizede: „A nyelv nem az, aminek a nyelvészek szeretnék tudni, hanem az, ami létezik." Vagy mégsem mozog a Föld?

Lelki füleimmel már hallom a jövő riporterét: „Gyönyörű bombagól volt! Azaz helyesbítek: a labda teljes terjedelmével áthaladt a kapufák közti alapvonalon." S ha a követelés más sportágakban is elterjed? Rémkép egy vízilabda-mérkőzésről:

„Kedves hallgatóim! X, mint a labdát nem birtokló csapat egyik játékosa, a büntetődobás végrehajtása előtt a 16/95. szabályba ütköző vétséget követett el! Ejnye, ejnye, ezért kár volt! X-et 45 mp tényleges játékidőre — vagy a következő gólig — kiállította a bíró... A büntetődobást Y a vízből felemelt labdával a jelzés elhangzásakor azonnal megkezdte a dobást, mozgása folyamatossága nem tört meg... A labda elhagyta a szabaddobást végző játékos kezét, tehát játékban levőnek tekintjük. Közben mindkét csapat szabadon változtatta helyét."

Hiába, így kell megszerettetni a sportot és anyanyelvünket.

És egy végső rémkép, arra az esetre, ha a FIFA — vagy a fordító döntése — egész életünkre kiterjedne, pardon: érvénybe lépne:

K. Z. nyugdíjas beszélgetése F. J. ügyvezető bonyolítóval a helyi kocsmában:

— Hol van Pista?

— Nem tudod? F. P. foglalkozásnélkülit előzetes letartóztatásba vették.

— Mit csinált már megint az a hülye?

— Betért a Víg Csillag elnevezésű vendéglátóipari egységbe, erősen italos állapotban. Itt összeszólalkozott I. F. kiskorúval...

— A János fiával?

— Avval, na! A felszolgáló a helyiség elhagyására szólította fel F. P-t. De F. P. foglalkozásnélküli az italmérés előtt megvárta a fiatalkorú I. F. kiskorút, és három késszúrással megsebesítette a kiskorú tanulót, aki szintén italos állapotban volt.

— És mi történt a kölyökkel?

— Mindhárom seb nyolc napon túl gyógyuló. A legaktívabb a három centiméter széles, nyolc centire behatoló szúrás. De a rendőrség az ügyben folytatja a nyomozást.

— Szegény I. F-né, született K. H., háztartási alkalmazott... — mormolja maga elé az ügyvezető bonyolító."

Hát nem szép?

Vagy nem lenne még szebb, ha a FIFA nem próbálná meg másra hárítani a maga, a szövetségek, az egyesületek, a szurkolók felelősségét? Az újságírókra és a nyelvre?

Andor György

KÖNYVISMERTETÉS

Dr. Kós Károly:
Mihez kezdjünk a természetben?

„Valamikor régen, amikor még én is gyermekember voltam, sokat foglalkoztatott az a kérdés, hogy mihez is fognék, ha a biztos családi otthontól távoli, laktalan vidékre kerülnék. Hogyan szerezném meg, készíteném el a szükséges táplálékot, hol húznám meg magam a hideg, az eső, a szél, a tikkasztó meleg elől, mit öltenék magamra, ha ruhám lerongyolódna, hogyan védekeznék a fenevadakkal szemben, s mivel rajzolnék, muzsikálnék szabad időmben." — Így kezdi a fenti című művét dr. Kós Károly néprajztudós, a híres erdélyi polihisztor (író, építész, grafikus, irodalomszervező stb.) fia, az erdélyi magyar néprajz legnagyobb alakja.

A könyv műfaját nehéz meghatározni. A szerző feleleveníti a régi korok természetben élő emberének élelmét, szerszámait, ru-

házata készítését stb. És ez az, amire a ma városlakóinak szüksége lenne — ha igényelné. Nekünk, a természettől elszakadt embereknek szól ez a könyv.

A mai szülők, tanárok jórésze kihagyja gyermeke, tanítványa neveléséből a természet megismerésének, megszeretésének, felhasználásának, ugyanakkor megvédésének módozatait. Pedig nagyon fontos a fiatalokkal megszerettetni az erdőt, a mezőt, a hegyeket; a növényeket, az állatok káros vagy hasznos voltát bemutatni; megismertetni velük felhasználásuk lehetőségeit. S ez a testnevelésnek is fontos feladata, mert a rendszeres, a természetet védő, ugyanakkor a természet nyújtotta lehetőségeket kihasználó kirándulás elterjesztése a tömegsportmozgalom talán legjobban felhasználható lehetősége. De az a fiatal — sőt az a felnőtt —, aki nem tudja, hogy hol jár, mit lát, soha nem fog részesülni abban az élményben, ami további kirándulásra sarkallja. Például lakmározás a galagonyabokorról, szeder, csipkebogyó vagy kamilla gyűjtése, menedékhely készítése vihar esetén stb. A mai magyar természetvédelmi törvény — helyesen — sok minden, a könyvben leírt vadászatot, gyűjtést nem enged meg, de még így is sok lehetőség marad arra, hogy kirándulásainkon szükségleteinket részben magunk elégítsük ki. Úgy, hogy felhasználjuk — és védjük is a természetet, gyermekeinket tudatos természetjáróvá neveljük.

Dr. Kós Károly nemcsak a régi magyar, hanem a világ más tájairól, távoli részeiről származó népi használati eszközöket, szerszámokat és ezek díszítését is bemutatja. Az indián bőrsátraktól a pápuák fészekrakásán át a mezőségi díszes övekig az emberi leleményesség természetfelhasználó módozatait mutatja be. Az ehető növények felhasználását. A gyógynövényeket. A vadászatot, a fegyvereket, a csapdákat. A közlekedést, a teherszállítást, a távközlést, a lakóhelyek építését, a sütés-főzést, a szórakozás és művészet formáit — a szabad természetben, a szabad természetből.

Mindezt olvasmányos, élvezetes stílusban írja le, saját, közérthető rajzaival illusztrálva. A könyv sokoldalúan használható fel a gyermekek oktatására-nevelésére, de legalább ilyen haszonnal forgathatják a felnőttek is. (Mezőgazdasági Könyvkiadó, 1985.)

Mártonffy András

INHALT

Nagy Sándor: Über die Lehrplankorrektion 33

Dr. Nagy György: Über die Handlungsschulung 35

Sikó Attila: Entwicklungsplan zur Körpererziehung der Jungen im Gymnasium I. 38

Kulcsár László: Die Erarbeitung des Lehrplanstoffes in der Mittelschule — Bodenturnen 44

Dr. Gergely Gyula: Die Anerkennung der vorbildlichen Sportlehrertätigkeit 59

СОДЕРЖАНИЕ

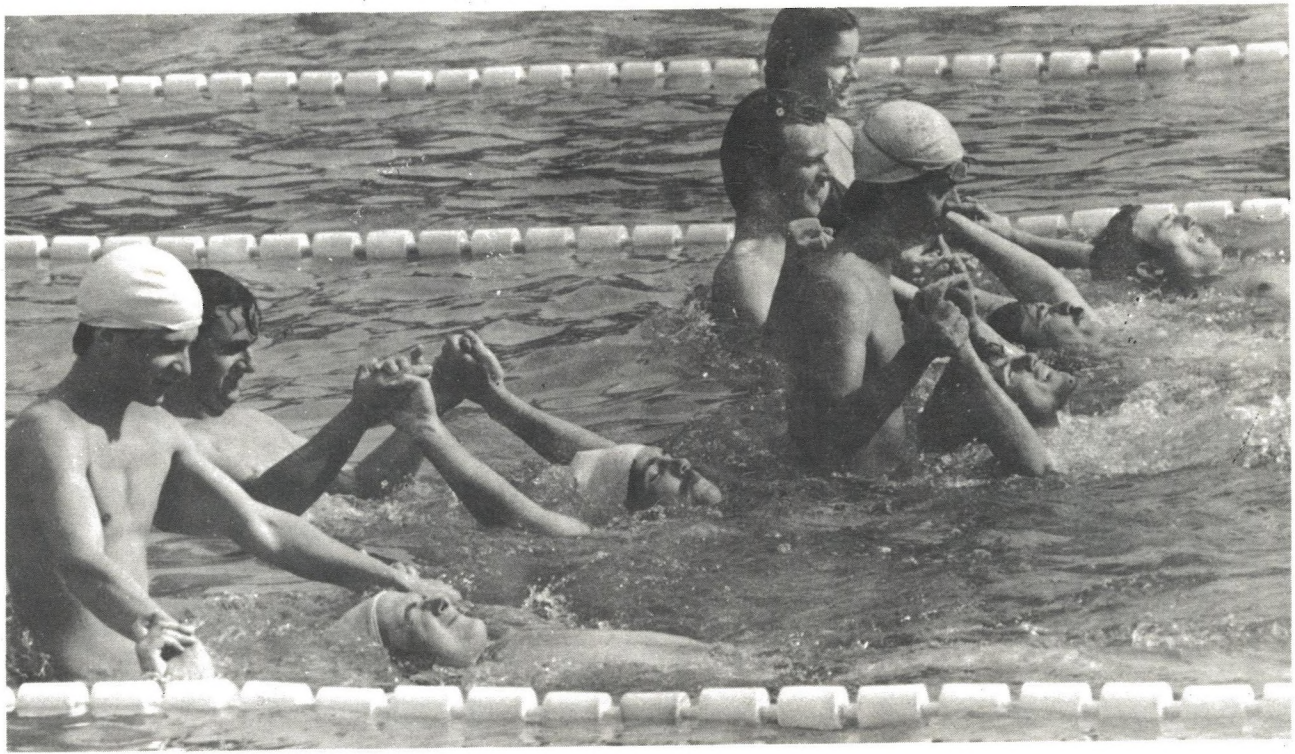
Надь Ш.: Поправки нашнх учебния программ 33

Д-р. Надь Г.: Об обучении действию. 35

Шико А.: План проект для обучения физкультуре юношей в гимназии 1. 38

Кульчар Л.: Обучение основному материалу учебной программы средней школы — грунт. 44

Д-р. Гергель Г.: Признание выдающейся работы преподавателя по физкультуре. 59



Lovas Albert felvétele

ÁRA: 7,— Ft